स्वास्थ्य सपार्ने तरिका जान्न खोज्नेहरूका लागि
प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्रोत केन्द्रद्वारा प्रकाशित द्वैमासिक स्वास्थ्य पत्रिका

भलाकुसारी

BHALAKUSARI



१५०

विशेषाङ्क, २०७५

स्वास्थ्य सपार्ने तरिका जान्न खोज्नेहरूका लागि
प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्रोत केन्द्रद्वारा प्रकाशित द्वैमासिक स्वास्थ्य पत्रिका

भलाकुसारी
BHALAKUSARI



वर्ष २९ | अंक १५० | वैशाख | २०७५

हाम्रो चिट्ठी तपाईंहरूलाई

प्यारा साथीहरू
नमस्कार !

मिति : २०७५ वैशाख २० गते

भलाकुसारीको १५० औं अंक तपाईंको हातमा पर्दा तपाईलाई अति नै खुशी लाग्ने अपेक्षा हामीले गरेका छौं । हामी पनि भलाकुसारीको यस १ सय ५० अङ्क प्रकाशन गर्न सफल भएकोमा गौरवान्वित भएका छौं । यो सफलता तपाई पाठकवर्गको चाहना र सम्पूर्ण हितैषी वर्गको प्रयासले गर्दा भएको ठहर हामीले गरेका छौं ।

यस विशेष अङ्कलाई समयमै प्रकाशन गर्ने उद्देश्यका साथ पाठक, लेखक र शुभेच्छुकहरूलाई लेख तथा सामग्री पठाउनका लागि आग्रह गरेका थियौं । सो जानकारी धेरै भन्दा धेरै साथीहरूले पाएको ठहर त्यसवेला भयो जुनवेला हामीलाई सयौंवटा शुभकामना सन्देश तथा लेखहरू प्राप्त भयो । ती सम्पूर्ण शुभकामना सन्देश तथा लेखहरू प्रकाशित गर्ने हाम्रो तीव्र इच्छा हुँदाहुँदै पनि स्थान अभावका कारण प्रकाशित गर्न असमर्थ हुनुपरेकोमा हामीलाई निकै दुःख लागिरहेको छ । यसका लागि हामी क्षमा चाहन्छौ ।

यद्यपि यसपटक हामीले नियमित स्तम्भहरूभन्दा वेग्लैखाले लेखरचनाहरूवाट यस विशेष अङ्कलाई सजाएका छौं । यसमा पाठकहरूको पत्र, स्वास्थ्यसम्बन्धी लेख, संस्मरण, शुभकामना, अन्तर्वार्ता तथा स्वास्थ्य चर्चाहरूलाई पनि समाहित गरेका छौं । त्यस्तै गरी अघिल्ला अङ्कहरूमा छापिएका स्वास्थ्य चर्चाहरू पनि पाठकहरूको माग र विशेष आग्रहमा पुनः छापेका छौं । पाठकहरूले अत्यन्तै रुचाउनुभएका सामग्रीहरू छापिएका अङ्कहरू पुनः मुद्रण गर्न असमर्थ भएकाले यस अङ्कलाई पाठकहरूको तृष्णा मेटाउने चौतारीका रुपमा पनि उपयोग गरेका छौं ।

अन्तमा, पुनः हामी के भन्न चाहन्छौ भने भलाकुसारीको १५० अङ्कसम्म प्रकाशन गर्न सफल हुनुमा यस संस्था र हाम्रो प्रयासले मात्र भूमिका खेलेको छैन । यसका लागि दातृसंस्थाहरू, लेखकहरू, प्रकाशनको आवश्यकता वोध गराइरहने देशभरका पाठकहरू तथा स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूको उत्तिकै योगदान भएको कुरा पुनः स्मरण गर्न चाहन्छौं । त्यसैले यस सुखद घडीमा हामी सबैले एकअर्कालाई सफलताको लागि बधाई दिंदै आउने अङ्कहरूमा पनि यस्तै सहयोग पाउने अपेक्षा गर्दछौं ।

उही तपाइहरूकै हितैषी मित्रहरू

बिषय सूची बाँकी

बिषय सूची

भलाकुसारी १५०

आभारका केही शव्दहरु- शान्तलाल मुल्मी १
शुभकामना : स्वास्थ्य मन्त्री १
: स्वास्थ्य सचिव १
: अध्यक्ष रेस्फेक १
भलाकुसारीको यात्राः शान्तलाल मुल्मी ३
भलाकुसारीको औचित्यताः पूर्णभक्त दुवाल ४
भलाकुसारी अध्ययन रिपोर्ट ४
सूचना र सञ्चारमा भलाकुसारी : चन्द्रकिरण श्रेष्ठ २
भलाकुसारीको यात्रा अनुभव :अर्पणा भट्ट ३
पत्रकारको नजरमा भलाकुसारीः रामप्रसाद न्यौपाने २
पत्रकारको नजरमा भलाकुसारीः पदमराज जोशी २
नेपालको स्वास्थ्य नीति : डा. बाबुराम मरासिनी ४
आयुर्वेद र स्वास्थ्यः सिंहदरबार वैद्यखाना ३
पाठक प्रतिक्रियाः ४
निःशुल्क स्वास्थ्य ६
स्वास्थ्य अधिकार ७
स्वास्थ्य अधिकार वर्ष पुस्तिका ४
औषधिको सही प्रयोग कसरी ६
खुल्ला क्षेत्र र स्वास्थ्यः कामना मानन्धर ६
नसर्ने रोग : टीना गोर्खाली ७
हिलिङ्ग स्वास्थ्य : अपर्णा भट्ट ४
मधुमेहः डा. ज्योति भट्टराई ४
पोषणः डा.जया प्रधान ३
खाना र स्वास्थ्य : डा. सरिता श्रेष्ठ ५
मुटुरोगः डा.प्रकाशराज रेग्मी ६
क्यान्सर निको हुन्छ : डा. राजेन्द्र बराल ६
स्वास्थ्य बीमा किन र कसरी ५
अल्माटादेखि एसडीजीसम्मः डा.शरद वन्त ६
गरिवी र स्वास्थ्यः डा. नेत्र तिमल्सिना ६
भलाकुसारीमा छापिएका विषयहरु १०
भलाकुसारीप्रति स्वास्थ्यकर्मीको धारणाः गोरखा ३
स्वास्थ्यकर्मीको सुझाव : उदयपुर ३
प्रौढ शिक्षा र भलाकुसारीः उदयपुर ४
अन्य

भलाकुसारी : केही स्मरण

- प्रा. डा. शरद वन्त

भलाकुसारीको १५० औं अंकमा यी हरफहरू लेखिरहँदा यो पत्रिकासँग जोडिएका सुख दुखका थुप्रै स्मरणहरू ताजा भएर आउँछन् । २७ वर्षअघि अर्थात शुरुका दिनहरूमा भलाकुसारीको प्रकाशन त्यति बेलाको आवश्यकताको सम्वोधन गर्ने कष्टपूर्ण संघर्ष थियो ।

त्यसबेला अहिलेको जस्तो पढ्नका लागि हात हातै विद्युतीय समाचार उपलब्ध थिएन । स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित पढ्ने सामग्रीहरू बिरलै मात्र उपलब्ध हुन्थ्यो । उतिबेला विज्ञहरूबाट लेख संकलन गर्नु, ती लेखहरूको प्राविधिक मर्म (medical sense) जोगाउँदै सरल भाषामा पुनर्लेखन गर्नु, त्यसलाई आवश्यकता अनुसार चित्रहरूबाट अभिव्यक्त गरी पूर्ण सामग्री तयार गर्नु आफैमा पटक्कै सजिलो थिएन । अत्यन्त मेहनत र सामुहिक कार्यबाट सामग्री तयार भइ सकेपछि छापाखानाका साथीहरूलाई विशेष अनुरोध गरेर पत्रिका छाप्नु अर्को गाह्रो खुड्किलो थियो । प्रकाशन भइसकेपछि पत्रिका देशको कुनाकाप्चामा पुऱ्याउनु पर्ने अर्को दायित्व थपिन्थ्यो ।

धेरै पहाडी दुर्गम जिल्लाहरूमा यातायातको सुविधा थिएन । भलाकुसारी जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयसम्म जेनतेन पुऱ्याएपछि पनि लक्षित पाठकहरू, स्वास्थ्य चौकी, उपस्वास्थ्य चौकीका स्वास्थ्यकर्मीहरू तथा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू र गैर सरकारी संस्थामा कार्यरत अन्य स्वास्थ्य तथा विकासकर्मीहरूसम्म पुग्न अरु केही हप्ताहरू पर्खनुपर्थ्यो । ती कठीन दिनहरूमा भलाकुसारीलाई दुर्गम भेगहरूमा पाठकहरूको हातसम्म पुऱ्याउन महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने लेखकहरू, चित्रकारहरू, छापाखानाका साथीहरू, हुलाक सेवा, स्वास्थ्य सेवा विभाग, जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय, गैर सरकारी संस्थाहरू तथा अन्य व्यक्ति र संस्थाहरू प्रति हामी चिरकालसम्म आभारी हुनेछौं ।

समयको गति सँगसँगै आज यो कोशे ढुंगासम्म आइपुग्दा भलाकुसारी प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्रोत केन्द्रको पर्याय नै बनेको छ र यो प्रकाशन स्रोत केन्द्रको पहिचान भएको छ । यो २५ वर्षको अवधिमा भलाकुसारीको यात्रामा पटक पटक अप्ठेरा क्षणहरू आए तापनि भलाकुसारीको यात्रा भने रोकिएन । यो निरन्तर हिँडिरह्यो ।

भलाकुसारीको यो यात्राले आजसम्म निरन्तरता पाउनुको पछाडि एउटा तथ्य के गाँसिएको छ भने भलाकुसारी यो २७ वर्षमा कहिल्यै पनि कुनै आवधिक प्रोजेक्टसँग जोडिएन । यो प्रकाशन प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्रोत केन्द्रको कुनै पनि दातृ निकायको आर्थिक सहयोगद्वारा संचालित कार्यक्रमसँग आश्रित भएन । भलाकुसारी सधैँभरी प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्रोत केन्द्रको उद्देश्य, प्रतिवद्धता र लगनशीलतासँग नै जोडिएको हुनाले यो संस्थासँगै जीवित रहन सकेको हो ।

शुरुका वर्षहरूमा कुनै स्वास्थ्य समस्यालाई प्राविधिक रुपबाट व्याख्या गरेर त्यसलाई स्वास्थ्य प्रविधिबाट समाधान गर्न प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने तहका स्वास्थ्यकर्मीहरूको ज्ञान र सीप अभिवृद्धि गर्नमा भलाकुसारी बढी केन्द्रित भएको थियो ।

समय बित्दै जाँदा भलाकुसारीले स्वास्थ्यका समस्या र त्यसको समाधानलाई समुदायको सामाजिक र आर्थिक स्थितिसँगको अन्तरसम्बन्धलाई पनि व्याख्या गर्न थालेपछि उक्त प्रकाशनप्रति आम उपभोक्ताहरूको चासो पनि बढ्दै गयो । यसरी कालान्तरमा भलाकुसारी स्वास्थ्यलाई नागरिकको नैसर्गिक हकको रुपमा स्थापित गर्न पैरवी गर्ने प्रकाशनको रुपमा पनि परिचित हुन पुग्यो । यही सन्दर्भलाई हेर्दा आज स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित प्रकाशनहरूको



संख्या जुन तहमा बृद्धि भए तापनि भलाकुसारीको सान्दर्भिकता झनै बढेको छ किनभने यो शताब्दीमा चुलिँदै गएको विश्व खुला बजारले आम गरीब जनताको स्वास्थ्य सरोकार र मुद्दालाई किनारा लगाउँदै गएपछि विश्वव्यापी रुपमा स्थापित भएको नागरिकको स्वास्थ्य हकको आवाजलाई अझै चर्कोसँग उठाउन आवश्यक भएको छ। सञ्चार माध्यम लगायत सबै मञ्चहरूबाट यो आवाजलाई उठाउनुपर्ने संघर्षमा भलाकुसारी एउटा बलियो सहयात्री बन्न सक्दछ।

सन् १९७८ मा जारी गरिएको आल्मा आटाको घोषणा पत्रदेखि आजसम्म निरन्तर रुपमा स्वास्थ्यमा सामाजिक न्याय र समानताको लागि विश्वव्यापी स्तरमा आवाज उठीरहँदा पनि हामी स्वास्थ्य असमानताको फराकिलो खाडीमा नै छटपटाइ रहेका छौं।

आज भइरहेको पुँजीको असिमिति बृद्धि र त्यसको असमान वितरणले वर्तमान विश्वलाई मानव सभ्यताको विकासको इतिहासमै शायद सबैभन्दा विभेदकारी बनाएको छ। विश्व सम्पदा अत्यन्तै सिमित धनाढ्यहरूको हातमा खुम्चिन पुग्दा विश्वका आम गरीब जनताहरू अत्यावश्यक मानव सेवाहरूबाट वञ्चित भइरहेका छन्। स्वास्थ्य सेवा त्यही असमानताको एउटा अङ्ग बनेको छ। यो असमानता विश्वव्यापी रुपमा धनी र गरीब देशहरूमा मात्रै होइन एउटै देशभित्र पनि हुने र नहुने नागरिकहरूको बिचमा उस्तै छ। सतहबाट हेर्दा विश्वका सबै देशहरूमा स्वास्थ्यका सूचकांकहरूमा प्रगति भइरहको देखिन्छ। तर राष्ट्रिय स्तरमा भएको स्वास्थ्य सूचाङ्कको सरदर प्रगतिले यो असमानतालाई छोपेको मात्र हो। नेपालमा विगत केही दशकदेखि भएको स्वास्थ्य सूचकांकको प्रगतिलाई विश्लेषण गर्ने हो भने पनि यो तथ्य स्पष्ट हुन्छ। जस्तै नेपालमा बाल मृत्यु, शिशु मृत्यु र मातृ मृत्यु दरमा भएको उल्लेखनीय प्रगतिको विश्वव्यापी रुपमै सराहना गरिएको छ। यस प्रगतिमा हामीले खुसी त मान्नु पर्छ नै, तर यो औषत प्रगतिले छोपेको विभेद र असमानताप्रति भने हामी सचेत र संवेदनशील हुनैपर्दछ। यी सूचकांकहरूमा नेपालको भौगोलिक रुपमा, जातीय रुपमा, शहर गाउँ बिचमा र धनी तथा गरीबहरूको बिचमा जुन हदमा असमानता छ, त्यसबाट हामीलाई संकोच लाग्नुपर्छ। विद्यमान यो विभेद हामीलाई सह्य हुनुहुँदैन। स्वास्थ्यमा सामाजिक न्याय र समानताको आवाज उठाउने हाम्रो लागि यो अवस्था अस्वीकार्य हुनुपर्दछ। यसो भनिरहँदा यो बुझ्नु जरुरी छ कि यो अभिव्यक्ति प्रगतिको विरोधको होइन, मात्र विभेदको विरुद्धको आवाज हो।

वर्तमान विश्वमा स्वास्थ्य विज्ञान र प्रविधिले आज धेरै रोगहरूलाई पराजित गरिसकेको छ। त्यसैले केही दशक अघिसम्म घातक भनिएका अधिकाशं रोगहरूले अब मानिसको ज्यान लिन सक्दैन। विज्ञान र प्रविधि हुँदाहुँदै पनि नागरिक जुन परिवेशमा जन्मिन्छ, हुर्किन्छ र जीवन यापन गर्दछ, जुन सामाजिक, आर्थिक तथा राजनैतिक परिवेश र प्रणालीले जनताको कुनै तप्कालाई विज्ञान र प्रविधिको उपलब्धीको पहुँचबाट वञ्चित गराउँछ, त्यही परिवेशले नै मानिसलाई रोगबाट मृत्युवरण गराउँछ। त्यसैले हाम्रो संघर्ष रोगको विरुद्ध होइन, त्यो परिवेश र प्रणाली विरुद्ध हो जसले असमानता र विभेदको सिर्जना गर्दछ र रोगलाई पराजित गर्न सक्ने विज्ञान र प्रविधिबाट वञ्चित गराउँदछ।

भलाकुसारी आउँदा दिनहरूमा यही संघर्षको आवाजको वाहक बन्नसक्नु पर्दछ। यो भूमिका नै स्वास्थ्यलाई नागरिकको हकको रुपमा स्थापित गराउने वृहत उद्देश्य प्राप्तिका लागि भलाकुसारीको सार्थक र अर्थपूर्ण योगदान हुनेछ। ❑

रेस्फेकको चिनारी भलाकुसारी

– शान्तलाल मुल्मी

भलाकुसारीको इतिहाससँग यो संस्थाको स्थापनाको इतिहास जोडिएको छ । यो संस्थाको स्थापना कालमा नेपालमा निरंकुश र निर्दलीय पञ्चायती व्यवस्था थियो । तीन दशक लामो पञ्चायती व्यवस्थामा सरकारले संघसंस्था खोल्ने अधिकारबाट जनतालाई विमुख पारेको थियो । राजाको गुणगान गाउने र हाम्रो राजा हाम्रो देश हाम्रो भाषा हाम्रो भेषको नारा दिइ एउटै भाषालाई मात्र प्रमुखता दिने र सूचनाको हकलाई कुण्ठित पार्ने गरिन्थ्यो ।

यस्तो परिस्थितिका माभm सन् १९८८ मा नेपाल, भारत, बंगलादेश, श्रीलंका र पाकिस्तानका हामी जस्ता स्वास्थ्य र विकासकर्मीहरूको सानो वैठक काठमाडौंमा सम्पन्न भयो । त्यो वैठकले नेपाली जनताको स्वास्थ्य अधिकारलाई प्रत्याभूति गर्ने हो भने जनस्वास्थ्यसम्वन्धि सूचना सम्प्रेषण गर्न जरुरी ठान्यो । उहाँहरूकै सुझावअनुसार यो संस्थालाई घरेलु उद्योगको रुपमा दर्ता गरियो र यो संस्थाको प्रथम प्रयासस्वरुप भलाकुसारी पत्रिकाको प्रकाशन भयो । यो पत्रिकालाई सवैले पढ्न सकुन भने उद्देश्यले भित्तामा टाँस्ने भित्तेपत्रिकाको रुपमा प्रकाशित भयो । शुरुमा यसका दुई प्रमुख उद्देश्य थिए ।

१) जनतालाई स्वास्थ्यसम्बन्धी सूचना सरल भाषामा दिने

२) गाउँमा काम गरिरहेका स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी थप प्राविधिक ज्ञान दिने ।

यसरी यसको पहिलो प्रकाशन पछि देशको विभिन्न परिस्थितिवस इच्छित वा लक्षित सवै समुदायवीच पुऱ्याउन नसकिएता पनि सीमित क्षेत्रको हाम्रो वितरणबाट यसको उपादेयतालाई अझ पुष्टि गऱ्यो । यसबाट उत्साहित भइ हामीले प्रत्येक २ महिनामा स्वास्थ्यसम्वन्धी पत्रिकाको रुपमा यसलाई प्रकाशित गऱ्यौं ।

यसैवीच २०४६ सालको जनआन्दोलन सफल भयो र नेपाल पञ्चायती व्यवस्थाबाट संवैधानिक राजा रहने गरी बहुदलीय राजनैतिक व्यवस्थामा पदार्पण गऱ्यो । यसबाट संघसंस्था खोल्ने, पत्रपत्रिका निकाल्नेका साथै सवैलाई राजनैतिक स्वतन्त्रता प्राप्त भयो । यस नयाँ राजनैतिक परिवेशले यो भलाकुसारी पत्रिकालाई अझ व्यापक बनाउन मद्दत गऱ्यो । यसैले हामीले देशका सम्पूर्ण स्वास्थ्य चौकी र प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा यो पत्रिका पुगोस् र ग्रामीण क्षेत्रमा काम गर्ने महिला स्वास्थ्य स्वयमसेविका र स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग दोहोरो संवाद गर्न सकियोस् भन्ने उद्देश्यले हाम्रो पत्रिकालाई व्यापक रुपमा वितरण गऱ्यौं । वितरणका लागि हामीले जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयलाई माध्यम बनाएका थियौं । नेपालमा विद्यमान हुलाकको व्यवस्था र हुलाक टिकट वढी लाग्ने हुँदा हामीले जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयमार्फत पठाउने निर्णय गरेका थियौं । २ -३ वर्षपछि हामी अनुगमनमा जाँदा पत्रिका सम्वन्धित ठाउँमा नपुगेको अनुभुति गऱ्यौं । अनुगमनबाट आश्चर्यजनकरुपमा हाम्रो पत्रिका जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयको गोदाममा धुलो चाटिरहेको पायौं र जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयबाट त्यो पत्रिका अरुलाई र स्वास्थ्य चौकीहरूमा पठाएको पाएनौं ।

त्यसैले हामीले हाम्रै कार्यालयबाट उपलव्ध गराउन सकेसम्म सवैजसो उपस्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य चौकी र प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा पठाउने निधो गऱ्यौं र सकेसम्म सवै ठाउँमा यो पत्रिका पुऱ्याउने कोशिस अहिलेसम्म जारी छ ।

भलाकुसारीको पहिलो अंक प्रकाशित गर्दाको समय भन्दा केही समय अगाडीसम्म कोही कसैलाई स्वत्रन्त्र रुपमा पत्रपत्रिकाहरू प्रकाशित गरेर जनचेतना जगाउने कुरामा

तत्कालीन श्री ५ को सरकारले नेपाली जनतालाई छुट दिएको थिएन । त्यसकारण भलाकुसारी पत्रिका प्रकाशित गरेर देशको विभिन्न ठाउँहरूमा स्वास्थ्यसम्बन्धि जनचेतना जगाउनको लागि प्रचार प्रसार गर्ने काम समेत नेपालको पहिलो जनआन्दोलन २०४६ पश्चात प्रजातन्त्रको बहाली भएपछि मात्र सम्भव भयो । त्यतिवेला हाम्रो आर्थिक तथा अन्य विविध कारणहरूले गर्दा भलाकुसारीको पहिलो अंक ३०० प्रति भित्ते पत्रिकाको रुपमा प्रकाशित गरेर जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयहरू र अन्य यस्तै ग्रामीण स्वास्थ्य प्रदायक संस्थाहरूमा मात्र पठाउन सक्यौं ।



प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्रोत केन्द्रले यो पत्रिका कुनै राजनीतिक विषय वस्तुहरूले ओतप्रोत नभई विशुद्ध जनस्वास्थ्य सेवाको विषहरूमा लेखिएको पत्रिका हो । पत्रिकामा रुख मुनि चौतारोमा बसेर ग्रामिण समुदायका मानिसहरूले स्वास्थ्य समस्याको बारेमा भलाकुसारी अर्थात कुराकानी गरिरहेको साँकेतिक चित्र (लोगोका रुपमा) छ । शुरुका अंकहरूमा हामीले भलाकुसारीलाई ज्यादै अनौपचारिक र बोलचालको भाषामा निकाल्ने भनेर जोड दियौं । तर पछि कुरा बुझ्दै जाँदा हाम्रा प्रस्तुती भाषा केही क्षेत्रमा बोलिने बोलचालको भाषामा मात्र सीमित रहेछ । खासगरी हामी काठमाण्डौ र त्यो भन्दा पूर्वका कर्मचारीहरू भएकाले भलाकुसारीमा प्रस्तुत उखान टुक्का र उदाहरणहरू भरमार रुपमा प्रयोग गरियो । त्यस पछि हामीले भलाकुसारीको भाषालाई सरल र सकभर छोटो वाक्यमा मात्र लेख्ने प्रयत्न गर्‍यौ । भलाकुसारीमा शव्दहरू शुद्ध हुन् र अनर्थ नलाग्ने खालका होउन् भनेर ध्यान दिइएको छ ।

यो पत्रिकाले आज करिव ३ दशक पार गर्दैछ । यी ३ दशकमा विभिन्न आर्थिक र प्राविधिक कठिनाइका वावजुद पनि हामीले यसलाई निरन्तरता दिने कोशिस गर्‍यौं र हालसम्म यो प्रयास जारी छ ।

यस ३ दशकको प्रयासले हामीलाई केही सिकाइको अनुभव प्राप्त भएको छ ।

१) यो पत्रिकाको भाषा सामान्य जनताले बोल्ने भाषमै रहेको हुँदा सवैले बुझ्न सकेको छ ।

२) यसमा प्रकाशित हुने रचना त्यो क्षेत्रको त्यो मौसममा हुने रोगहरूका बारे लेखिने हुँदा यसलाई सवैको स्वीकार्य पत्रिका बनाउन सफल भएको छ ।

३) यो पत्रिकामा प्रकाशित हुने लेख नेपालकै परिवेश जस्तैः गरिवी, सामाजिक व्यवहार, लैङ्गिक विविधतालाई पनि ध्यान दिइ लेखिने हुँदा पनि पाठकले यो पत्रिकालाई अपनत्व लिन सकेको छ ।

शुरुका दशकमा यो पत्रिकाले वढी सरुवा रोगका बारेमा जनचेतना जगाउने खालका रचनाहरू छापिए भने अवको दशकमा मधुमेह, क्यान्सर, मुटुरोग, उच्च रक्तचाप जस्ता नसर्ने रोगहरूको भयावहलाई ध्यान दिइ त्यसैंमा वढी केन्द्रीत रहन पुगेको छ ।

आज यो पत्रिका समाजको सवभन्दा तल्लो वर्ग र सीमान्तकृत समुदायको स्वस्थ भइ बाँच्न पाउने अधिकारको प्रत्याभुतिको लागि हाम्रो आन्दोलनको एउटा प्रमुख साधनको रुपमा स्थापित गर्न सकेको छ ।

अन्त्यमा यस पत्रिकाका लागि स्वास्थ्य सम्वन्धि विभिन्न लेख लेखि सहयोग गर्नु हुने स्वास्थ्य तथा विकासकर्मी साथीहरू, पाठकवर्ग, बराबर सल्लाह सुझाव दिनु हुने स्वास्थ्य चौकीका कर्मचारी साथीहरू, स्वास्थ्य मन्त्रालय तथा अन्य सवैप्रति आभार व्यक्त गर्दै जनताको स्वास्थ्य अधिकारको प्रत्याभूतिको यात्रामा अझ सशक्त भइ लाग्नु हुन सवैलाई आह्वान गर्दछु । धन्यवाद ❑

आयुर्वेदिय चिकित्सा पद्धतिमा लोप हुन लागेका विषयहरू

- मधुवज्र बज्राचार्य

कुनै समय हाम्रो देश आयुर्वेद शास्त्रको आफ्नै सिद्धान्त र आफ्नै साधनामा सम्पन्न थियो। चिकित्साका हरेक क्षेत्रमा मौलिक अनुसन्धानहरू भएका थिए। वैद्य समाज आफ्नो अध्ययन र कर्तव्यपालनामा दत्तचित्त थियो। हाम्रो हावापानीको माटोले चाहिने औषधी द्रव्यहरू जुटाएका थिए।

तर अनेक ऐतिहासिक कारणहरूले गर्दा आयुर्वेदिक ढङ्गको चिरफारको काम, गर्भविज्ञान, सुतिका विज्ञान, पञ्चकर्मका व्यवहारिक पक्षका युक्तिहरू, विष विज्ञान, मन्त्र चिकित्सा (भूतविद्या), बालरोग विज्ञान, द्रव्यगुण विज्ञान, रसायन विज्ञानसम्बन्धि विषयहरू दिन प्रतिदिन ह्रास हुँदै गए। वैद्य समाज नाम मात्रको चिकित्सा हुने स्थिति पैदा भयो। आयुर्वेद शास्त्रका अमूल्य ग्रन्थहरू हराउँदै गए। उपलव्ध वैद्य शास्त्रका ग्रन्थहरू पनि पढ्न सक्ने प्रवुद्ध वैद्यहरूको संख्या दिन प्रतिदिन घट्दै गए। आफ्नै देशमा उम्रने अमूल्य जडीवुटीहरूसमेत नचाहिने भयो। यस्तो अवस्थामा आयुर्वेदिय चिकित्सा पद्धतिको प्रतिष्ठा दिन प्रति दिन घट्दै जानु स्वाभाविक नै थियो।

अर्को कुरा देशका जनता स्वस्थ रहुन्, निरोगी होउन् भन्ने कुरा राष्ट्रिय आंकाक्षा भित्रको कुरा हुन्। तर हाम्रो देशमा वैद्य समाज तथा परम्परागत आयुर्वेदिय चिकित्सा पद्धतिको प्रतिष्ठा यसरी दिन प्रतिदिन गिर्न लागेको अवस्था देखा परेता पनि राष्ट्रिय समस्याको मूल्यांकन गर्ने निकायहरू यस दुर्भाग्यपूर्ण स्थितिलाई राष्ट्रिय समस्याको रुपमा सोच्न तत्पर भएको देखिँदैन। किन्तु यसको ठाउँमा विदेशी चिकित्सा पद्धतिलाई प्रश्रय दिने दिशामा अधिक तत्पर भएको देखिन्छ। सामान्य व्यक्तिको हैसियतले सोच्ने वेला यस्तो कुरा बेठिक जस्तो लाग्ने कुरा छैन। किनभने कुनै पनि विरामीको लागि स्वास्थ्य लाभ गर्ने कुरा चाहिएको छ नकि देश र विदेशी चिकित्सा पद्धतिको ममता।

जव जव कुनै पनि स्वतन्त्र राष्ट्रको स्वाभिमान र राष्ट्रियस्तर उठ्न थाल्दछ, त्यसबेला जनताको मनो भावनामा पनि एक प्रकारको अभिमान उठ्नु स्वाभाविक हुन आउँछ। यस्तो अभिमान राष्ट्रियताको प्रतिक मानिन्छ। यस्तो अवस्थामा यदि आफ्नो राष्ट्रको परम्परागत ज्ञानविज्ञानका कुराहरूमा स्थिलता आएको छ भने तथा त्यो ज्ञानविज्ञानका कुराहरूलाई आत्मासाथ गर्ने देशका कुनै वर्ग या व्यक्ति क्षीणहीन अवस्थामा छ भने राष्ट्रिय स्वाभिमान भएको प्रवुद्ध व्यक्तिको लागि यस्ता कुराहरू सह्य हुने छैनन्।

वास्तविक दृष्टिकोणले सोच्ने नै हो भने वर्तमान अवस्थामा हाम्रो देशको स्थिति अवश्यमेव माथि उठेको छ। जनताको मनोभावनामा राष्ट्रियताको ममता जाग्रत भएको छ। प्रवुद्ध जनसमाजको मनमा आफ्नो देशको परम्परागत ज्ञान विज्ञानका कुराहरूको खोजिनिति गर्ने जिज्ञासा बढेको छ। यस्तो अवस्थामा हाम्रो राष्ट्रिय परम्परागत आयुर्वेदिय चिकित्सा पद्धतिको प्रतिष्ठामा जुन कारणहरूले गर्दा ह्रासको स्थिति देखा परेको छ त्यको निराकरण ढिलो या चाडो अवश्यमेव हुने छ।यसमा शंका गर्नु पर्ने कुरा छैन किनभने आयुर्वेदिय चिकित्सा पद्धतिमा मात्रै केहि ह्रासको वातावरण देखा परेको छ नकिन्तु आयुर्वेद शास्त्रप्रति। आयुर्वेद शास्त्र आफ्नै मौलिक सिद्धान्त र साधनले समपन्न छ, अत्यनत जटिलसे जटिल रोग निको गर्न समर्थ छ भन्ने कुरा सर्व विदित छ।

तर जहासम्म हाम्रो राष्ट्रिय चिकित्सा पद्धतिको प्रतिष्ठामा देखा परेको ऐतिहासिक उपेक्षालाई सच्याउने कुरा छ, यस सन्दर्भमा सर्वप्रथम नेपाल सरकारले आफ्नो देशको परम्परागत ज्ञान विज्ञानको ह्रासलाई राष्ट्रिय क्षतिको रुपमा मूल्यांकन गर्नु अत्यावश्यक छ। यदि यस प्रकार राष्ट्रिय क्षतिको रुपमा मूल्यांकन हुन्छ भने गुम्न लागेको हाम्रो राष्ट्रिय चिकित्सा पद्धतिको प्रतिष्ठा फेरी फर्कन सक्दछ र वैद्य समाज त्यस प्रतिष्ठालाई कायम राख्न भविष्यमा समर्थ हुने छन्। ❑

बाथ रोग

बाथ रोग तपाईहाम्रो लागि अनौठो खाले रोग होइन । यो रोग लागेर थला परेका निकै जनालाई हामीले देखेका नै छौ । यो रोगले पछि हाड, जोर्नी तथा मांसपेशीहरू दुख्ने, कडा हुने तथा सुन्निने गर्छ भन्ने कुरा त हामीमध्य धेरैलाई थाहा पनि छ । तर यो रोगले शरीरको फोक्सो, फियो, मुटु तथा अरु अंगहरूलाई पनि असर पु-याउँछ। यो रोग सबै ठाउँमा सबै उमेरका मानिसहरूमा पाईन्छ । यो रोग ज्यादै देखा पर्ने भएपनि लाग्ने कारण अझसम्म थाहा पाउन सकिएको छैन ।

यो रोग लागेको कसरी थाहा पाउने ?

यो रोगका लक्षणहरू कसै कसैलाई एक्कासी एकैपटक देखिन्छ भने कसैकसैलाई विस्तारै देखा पर्ने गर्दछ । एक्कासी लक्षणहरू देखा पर्दा त्यस्ता व्यक्तिहरूको जोर्नी दुख्ने तथा चलाउनै नहुने गरी सुन्निने गर्छ । यसका साथै यस्ता व्यक्तिहरूलाई मन्द मन्द वा कोही कोहीलाई हन्हन्ती ज्वरो पनि आउन सक्छ । यदि रोगको लक्षणहरू विस्तारै देखा पऱ्यो भने शुरुमा एउटा वा वढी जोर्नी र जोर्नी वरिपरिको मांसपेशी दुख्दछ । विहान उठ्ने वित्तिकै जोर्नी दह्रो हुने (जति नहुनु पर्ने त्यति नहुने तर विस्तारै चलाउँदै गए पछि ठीक हुने) यो रोगले घरी जोड संग च्याप्छ घरी छाड्छ । यसरी समय वित्दै गए पछि जोर्नी मात्र होइन पूरै शरीरमा यसको असर देखा पर्न थाल्दछ । जोर्नी दुख्ने र सुन्निने बाहेक मन्द मन्द ज्वरो आउने, जीउ थकित हुने, रगतको कमी हुने, तौल घटने, मांसपेशीहरू दुख्ने जस्ता लक्षणहरू देखापर्न थाल्दछन् । यो रोग बड्दै गएपछि हाडहरूको तल माथी छेउहरूको आकार बड्ने, जोर्नीहरूले ठाँउ छोड्ने, जोर्नीहरू कमजोर हुने, जोर्नीहरू खुम्चने र जोर्नीहरूमा अनेकरुपका विकृतिहरू आउन सक्क्छन् । बाथ रोग जटिल भएपछि जीवाणुको संक्रमणले हुने जोर्नीमा पिप जम्ने रोग (Septic Arthritis) हुन सक्छ । साथै मानसिक रोग पनि निम्म्त्याउन सक्दछ ।

यसको उपचार कसरी गर्ने

के कारणले लाग्छ भन्ने थाहानभएकाले रोकथाम यसरी गर्नु पनि भन्न सकिदैन । रोगको उपचार गर्ने भन्नासाथ रोग निको पार्न भनेर बुझिन्छ । तर यसलाई निको पार्ने औषधि छैन । यसो भनेर यसका रोगीले उपचार गरीने काममा ढिलासुस्ति गर्नु हुँदैन र उपचार समयमै गराउनु पर्छ । यसको उपचारले रोगीको लक्षणहरूबाट छुटकारा दिलाउन, रोगलाई कडा हुनबाट रोक्न तथा प्रभावित जोर्नीहरूलाई काम दिने बनाउन सकिन्छ । रोगको अवस्था हेरेर यसको उपचार तीन किसिमले गर्ने गरिन्छ । जुन यस प्रकार छन् ।

१. सामान्य उपचार
२. जोर्नी सम्बन्धी उपचार
३. औषधि बाट गरिने उपचार

१. सामान्य उपचार

सामान्य अवस्थामा आराम, व्यायाम, रगत कमीको उपचार गराईन्छ । कडा र तिब्ररुपले शुरु भएको अवस्थामा रोगीलाई करीब ३ हप्ता सम्म घर वा अस्पतालमा शारिरीक आराम गराउनु पर्छ। कडा खालको विस्तारामा सुत्न मानसिक आराम दिन पनि कोशीस गर्नु पर्छ। दीर्घकालिन रोगीमा रगत कमी हुने हुनाले रगत बड्ने खानेकुराहरू खानुपर्छ । रगतको कमी भयो भने आइरन चक्की, फलिक एसिड जस्ता रगत बढाउने औषधिहरू करीब ३ महीनासम्म दिनु पर्छ ।

२. जोर्नीसम्बन्धी उपचार

जोर्नीमा हुने दुखाई र विरुपपतालाई कम गर्न काम्रोको प्रयोग गर्न सकिन्छ र कहिलेकाहीं जौर्नी भित्रै कोर्टीकोस्टेरोइड जातका सुई पनि दिने गसिन्छ । यो सुई हाड बिशेषज्ञको सल्लाह लिएर मात्र लिनुपर्छ । जथाभावी लिनु वा दिनु हुँदैन ।

३. औषधि बाट गरिने उपचार

साधारण दुखाई छ भने प्यारासिटामोल दिनुपर्छ । कडा खालको दुखाईलाई र सुन्निने कम गर्नको लागि एस्प्रिन आईबूप्रोफेन, डाइक्लोफेनयाक, पाइरोक्सीकाम, जस्ता औषधिहरू दिनुपर्छ । यी बाहेक अरु पनि धेरै खालका औषधिहरू छन् । जोर्नीहरू विरुप र काम नदिने नै भएमा खासखालको शल्य चिकित्सा गर्न अस्पताल पठाउनु पर्छ । ❑

भलाकुसारीलाई फर्केर हेर्दा

प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्रोत केन्द्रले स्थापनाकालदेखि नै समुदायको हितका लागि प्रकाशनलाई महत्व दिंदै आएको छ। सन् १९८८ देखि स्वास्थ्यलगायत विविध विषयहरूमा रेस्फेकले सूचना, शिक्षा तथा सञ्चारका विविध सामग्रीहरू प्रकाशन गर्दै आएको छ। यसैंको सिलसिलामा भलाकुसारी द्वैमासिक र महिला स्वास्थ्य त्रैमासिक प्रकाशन हुँदै आएको हो।

भलाकुसारी तथा **महिला स्वास्थ्य पत्रिका**, पुस्तकहरू, पोस्टर, पाम्प्लेटहरू, स्टिकर, हाते पुस्तक, प्रतिवेदनहरू प्रकाशन गर्ने क्रम जारी नै रहेको छ।

यी विभिन्न सामग्रीहरू विभिन्न माध्यमद्वारा उप-स्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य केन्द्र, महिला विकास विभाग, स्कुलहरू, गैर-सरकारी संघसस्थाहरू तथा स्वास्थ्य र सामाजिक कार्यकर्ताहरूलाई वितरण गर्दै आएको छ।

क. भलाकुसारी

रेस्फेकले सन १९९० मार्च २८ अर्थात विसं २०४६ चैत्र १५ देखि नै भलाकुसारी प्रकाशन गर्दै आएको छ। यस संस्थाले विशेष गरी ग्रामीण स्तरमा जनतासँग प्रत्यक्ष रुपमा रहेर स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिरहेका तथा गर्ने स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई प्रत्यक्ष सहयोग पुग्ने किसिमको **भलाकुसारी** नामक जनस्वास्थ्य सम्बन्धि प्रकाशनलाई निरन्तरता दिएको हो। यस पत्रिकामा रोगहरू लाग्ने कारणहरू, रोगहरूको लक्षण, रोगहरूको पहिचान तथा औषधि उपचार बारेमा र स्वास्थ्य सम्बन्धि भए गरेका अनुसन्धानहरूको कुराहरूलाई समेटिएको हुन्छ।

ख. महिला स्वास्थ्य

प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्रोत केन्द्रले सन् १९९५ को सेप्टेम्बर १८ अर्थात विसं २०५२ असोज २ गतेदेखि त्रैमासिक रुपमा महिला स्वास्थ्य पत्रिका प्रकाशन गर्दै आएको छ । यस पत्रिकामा महिलाहरूको स्वास्थ्यमा लाग्ने रोगहरू, त्यसको पहिचान, उपचार गर्ने विधिहरू, लिङ्गभेदबाट उत्पन्न हुने रोगहरू, महिलामाथि हुने शोषण, महिला अधिकार आदि विषयवस्तुहरूलाई समेटिएको हुन्छ।

भलाकुसारीको इतिहाससँग यो संस्थाको स्थापनाको इतिहास जोडेको छ। यो संस्थाको स्थापना कालमा नेपालमा निरंकुश र निर्दलीय पञ्चायती व्यवस्था थियो। तीन दशक लामो पञ्चायती व्यवस्थामा सरकारले संघसंस्था खोल्ने अधिकारबाट जनतालाई विमुख पारेको थियो। राजाको गुणगान गाउने र हाम्रो राजा हाम्रो देश हाम्रो भाषा हाम्रो भेषको नारा दिइ एउटै भाषालाई मात्र प्रमुखता दिने र सूचनाको हकलाई कुण्ठित पार्ने गरिन्थ्यो।

यस्तो परिस्थितिका माझ सन् १९८८ मा नेपाल, भारत, बंगलादेश, श्रीलंका र पाकिस्तानका हामी जस्ता स्वास्थ्य र विकासकर्मीहरूको सानो वैठक काठमाडौंमा सम्पन्न भयो। त्यो वैठकले नेपाली जनताको स्वास्थ्य अधिकारलाई प्रत्याभूति गर्ने हो भने जनस्वास्थ्यसम्बन्धी सूचना सम्प्रेषण गर्न जरुरी ठान्यो। उहाँहरूकै सुझावअनुसार यो संस्थालाई घरेलु उद्योगको रुपमा दर्ता गरियो र यो संस्थाको प्रथम प्रयासस्वरुप भलाकुसारी पत्रिकाको प्रकाशन भयो। यो पत्रिकालाई सवैले पढ्न सकुन भने उद्देश्यले भित्तामा टाँस्ने भित्तेपत्रिकाको रुपमा प्रकाशित भयो। शुरुमा यसका दुई प्रमुख उद्देश्य थिए।

१) जनतालाई स्वास्थ्यसम्बन्धी सूचना सरल भाषामा दिने

२) गाउँमा काम गरिरहेका स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी थप प्राविधिक ज्ञान दिने।

यसरी यसको पहिलो प्रकाशन पछि देशको विभिन्न परिस्थितिवस इच्छित वा लक्षित सवै समुदायवीच पुऱ्याउन नसकिएता पनि सीमित क्षेत्रको हाम्रो वितरणबाट यसको उपादेयतालाई अझ पुष्टि गऱ्यो। यसबाट उत्साहित भइ प्रत्येक २ महिनामा स्वास्थ्यसम्वन्धी पत्रिकाको रुपमा यसलाई प्रकाशित गर्न थालियो।

स्वास्थ्य सपार्ने तरिका जान्न खोज्ने मानिसहरूको लागि भनेर
प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्रोत केन्द्रले दुई महिनामा प्रकाशित गर्ने स्वास्थ्यसम्बन्धी पत्रिका

भलाकुसारी

BHALAKUSARI



वर्ष १० अंक ५० श्रावण २०५६

हाम्रो चिट्ठी तपाईहरूलाई

प्यारा साथीहरू — मिति २०५६ श्रावण २९ गते

नमस्कार,

बल्ल-तल्ल तपाईहरुको हातमा भलाकुसारी आइपुगेको छ । ढिलै आइपुगेकोमा पनि यसको स्वर्ण विशेषाङ्क देख्दा तपाईहरुलाई राम्रो नै लाग्ला भन्ने हामीले सोचेका छौं । यहाँ हामीलाई भलाकुसारीको यस विशेषाङ्क प्रकाशन गर्न सकेकोमा खुसी लागेको छ ।

यस विशेषाङ्कलाई समयमै प्रकाशन गर्ने उद्देश्य राखेर हामीले पाठकहरु, हाम्रो सहयोगी लेखक र अरु शुभेच्छुकहरुलाई जानकारी दिएका थियौं । नभन्दै यो जानकारी धेरै भन्दा धेरै साथीहरुले पाउनु भएछ र शुभकामना तथा लेखहरु पनि पठाउनु भएको छ । यद्यपी हामीले सबै साथीभाईहरुको लेखहरु स्थानाभावका कारणले यहाँ प्रकाशन गर्न नकेकोमा हामी क्षमा चाहन्छौं ।

यस पटक हामीले नियमित स्तम्भ औषधिको जानकारी पानो स्तम्भ राखेका छैनौं । यस्तै रोग र रोग बचावटको बारेमा पनि । यो अंकमा हामीले नयाँ कुराहरु भन्दा पुरानो अंकका केही लेखहरु र स्वास्थ्य सेवामा गरिएका स्थानीय, राष्ट्रिय तथा अन्य मुलुकका अनुभवहरु प्रकाशन गरेका छौं । यसैगरी हाम्रो देशका स्थानिय तहमा स्वास्थ्य सेवा दिदै आउनु भएका स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरुको चिनारी र उहाँहरुको अनुभवको पनि छोटो चर्चा गरेका छौं । अरु पत्रिकामा छापिसकिएका सामग्रीहरु फेरि हामीले छाप्नुको मतलब हाम्रा लागि यी सान्दर्भिक र महत्वपूर्ण भएकाले हुन् ।

अन्तमा, हामी के भन्न चाहन्छौं भने भलाकुसारी दीर्घजीवी हुनुमा यस संस्था र हामीहरुको मात्र होइन, यसलाई यहाँसम्म ल्याइपुऱ्याउने दातृसंस्थाहरु, लेखकहरु, र यसको आवश्यकताको बोध गराइरहने देशभरका स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरुको उत्तिकै योगदान छ । त्यसैले यस घडीमा हामी सबैले एकअर्कालाई सफलताको लागि बधाई दिदै आउने अंकहरुका लागि शुभकामना व्यक्त गरौं ।

ल त आजलाई यति नै ।

उही तपाईहरूकै हितैषीहरू

भलाकुसारीले ग्रामीण स्तरमा कार्यरत स्वास्थ्य कार्यकर्ता, स्वयं सेवक र ग्रामीण जनतालाई स्वास्थ्यमा सजग र सचेत पार्ने उद्देश्य लियो । स्वास्थ्यसम्बन्धी सवालहरूमा चौतारीमा बसेर छलफल गर्ने, आफ्नो तथा आफ्ना बालबालिका र परिवारको स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी लिनेदिने वानीको विकास गराउने उद्देश्य पनि यस पत्रिकाले लिएको थियो।

त्यसपछि पत्रिका प्रकाशन गरेर जन-स्वास्थ्य कार्यालयहरू, स्वास्थ्य चौकी, उपस्वास्थ्य चौकी, जिल्ला शिक्षा कार्यालय तथा स्कुलहरूमा वितरण गरियो।

यसैवीच २०४६ सालको जनआन्दोलन सफल भयो र नेपाल पञ्चायती व्यवस्थाबाट संवैधानिक राजा रहने गरी बहुदलीय राजनैतिक व्यवस्थामा पदार्पण गऱ्यो । यसबाट संघसंस्था खोल्ने, पत्रपत्रिका निकाल्नेका साथै सवैलाई राजनैतिक स्वतन्त्रता प्राप्त भयो । नयाँ राजनैतिक परिवेशले यो भलाकुसारी पत्रिकालाई अझ व्यापक बनाउन मद्दत गऱ्यो । राजनैतिक र सामाजिक स्वतन्त्रताको उपयोग गर्दै देशका सम्पूर्ण स्वास्थ्य चौकी र प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा यो पत्रिका पुगोस् र ग्रामीण क्षेत्रमा काम गर्ने महिला स्वास्थ्य स्वयमसेविका र स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग दोहोरो संवाद गर्न सकियोस् भन्ने उद्देश्यले पत्रिकालाई व्यापक रुपमा वितरण गर्न थालियो । वितरणका लागि हामीले जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयलाई माध्यम बनाइएको थियो । २ - ३ वर्षपछि अनुगमन गरिंदा पत्रिका सम्वन्धित ठाउँमा नपुगेको अनुभुति गरियो र रेस्फेकबाट नै उपलब्ध गराउने निधो गरियो ।

भलाकुसारीको पहिलो अंक प्रकाशित गर्दाको समय भन्दा केही समय अगाडीसम्म कोही कसैलाई स्वत्रन्त्र रुपमा पत्रपत्रिकाहरू प्रकाशित गरेर जनचेतना जगाउने कुरामा तत्कालीन श्री ५को सरकारले नेपाली जनतालाई छुट दिएको थिएन । त्यसकारण भलाकुसारी पत्रिका प्रकाशित गरेर देशको विभिन्न ठाउँहरूमा स्वास्थ्यसम्बन्धि जनचेतना जगाउनको लागि प्रचार प्रसार गर्ने काम समेत नेपालको पहिलो जनयुद्ध २०४६ पश्चात प्रजातन्त्रको बहाली भएपछि मात्र सम्भव भयो । त्यतिवेला आर्थिक तथा अन्य विविध कारणहरूले गर्दा भलाकुसारीको पहिलो अंक ३०० प्रति भित्ते पत्रिकाको रुपमा प्रकाशित गरेर जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यलयहरू र अन्य यस्तै ग्रामिण स्वास्थ्य प्रदायक संस्थाहरूमा मात्र पठाइएको थियो । ।प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्रोत केन्द्रले यो पत्रिका कुनै राजनीतिक विषय वस्तुहरूले ओतप्रोत नभई विशुद्ध जनस्वास्थ्य सेवाको विषहरूमा लेखिएको पत्रिका हो । पत्रिकामा रुख मुनि चौतारोमा बसेर ग्रामिण समुदायका मानिसहरूले स्वास्थ्य समस्याको बारेमा भलाकुसारी अर्थात कुराकानी गरिरहेको साँकेतिक विवरण रहेको छ ।

भलाकुसारी पत्रिकामा छापिएका विषयवस्तुहरू व्यवहारीक र दैनिक रुपमा जनस्वास्थ्यमा पर्ने समस्याहरू र यसको समाधानको विषयवस्तुहरूलाई नै समेट्दै आएको हुनाले गाउँगाउँबाट माग वढ्न थाल्यो । भलाकुसारी प्रकाशनको दोस्रो वर्ष नलाग्दै ३००० प्रति छाप्नु पर्ने भयो । त्यसवेला ३००० प्रति प्रकाशित गरेर वितरण गर्न पर्याप्त आर्थिक स्रोत थिएन ।

राजनैतिक परिवर्तनसँगै विस्तारै विस्तारै विभिन्न सामाजिक संघ सस्थाहरूको स्थापना हुन थाल्यो। विदेशी दातृ संस्थाहरूले पनि विभिन्न परियोजनाको नाममा ति सामाजिक संघ सस्थाहरूलाई आर्थिक सहयोग गर्न थाले।



वि.स. २०५० / २०५१ तिर नेपाल भरि नै राष्ट्रिय तथा अन्र्तराष्ट्रिय गैर सरकारी संघ संस्थाहरूको स्थापना गर्ने लहर आयो। यी संस्थाहरूले विभिन्न परियोजनाहरू बनाई देशको विभिन्न भागहरूमा कार्यक्रमहरू गर्न थाले। यति वेलासम्म भलाकुसारी पत्रिका जम्मा जम्मी १३०० वटा ठेगानाहरू (देशको ७५ वटै जिल्लाहरू) मा पठाउनु पर्ने भैसकेको थियो। अव क्रमश रुपले ती नवस्थापित संघसस्थाहरूको कार्यक्रमलाई पनि भलाकुसारीको निकै आवश्यक हुन थाल्यो। जसको कारण सन् १९९४/ ९५ तिर हामीले भलाकुसारी पत्रिका १०,००० प्रति भन्दा माथि कै संख्यामा प्रकाशित गर्नु पर्ने अवस्था आयो। कतिपटक पुनः प्रकाशित पनि गरियो। यसैंकारणले कुनै कुनै संस्थालाई पुनः छापेर वितरण गर्ने अनुमति पनि दिइयो।

यस पत्रिकाको प्रकाशनलाई नियमितता दिनको लागि केही राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय गैर सरकारी संघ-सस्थाहरूलाई अनुरोध गरेअनुसार प्रति अंक करीव ४००० प्रति विक्रि हुन थाल्यो।

१२ वर्षे जनयुद्धकालमा विभिन्न बाधाअवरोधका कारण ग्रामिण स्तरमा कार्यरत राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय गैर सरकारी संघसस्थाहरूले आफ्नो कार्यक्रम स्थगित गर्नु परेका कारण भलाकुसारी पत्रिकालाई सहयोग गर्न असमर्थ हुनथाले। यसले गर्दा पुनः आर्थिक समस्या आइपऱ्यो।

त्यसपछि १०००० प्रतिको सट्टा ७००० प्रति प्रकाशन गरेर नियमित रुपमा वितरण गर्न थालियो।

अहिलेसम्म पनि स्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य केन्द्र, महिला विकास कार्यालयहरू, जनस्वास्थ्य कार्यालयहरू, स्कुलहरू तथा विभिन्न क्लवहरू र अन्य गरि ३००० वटा ठाउँहरूमा निःशुल्क वितरण गरिँदै आएको छ।

प्रकाशनका दौरान सामग्रीको अभाव, लेख्ने व्यक्तिहरू तथा विशेषज्ञको अभाव, भाषाको प्रस्तुतीकरण समस्या, डिजाइनर र वितरणमा समेत कठिनाईहरू पर्दै गए।

शुरु- शुरुमा हामीलाई लेखन सामग्रीहरू जुटाउन त्यती समस्या रहेन। एक-दुई वर्षपछि भने मुख्य-मुख्य विषयवस्तु सकिए पछि गाह्रो हुन थाल्यो।

शुरुका अंकहरूमा भलाकुसारीलाई ज्यादै अनौपचारिक र बोलचालको भाषामा निकाल्ने भनेर जोड दिइयो। तर पछि कुरा बुझ्दै जाँदा हाम्रा प्रस्तुती भाषा केही क्षेत्रमा बोलिने बोलचालको भाषामा मात्र सीमित रहेछ भन्ने भेउ लागेपछि भाषालाई सर्वमान्य हने गरी सामान्य र सरल बनाइयो। त्यस पछि भलाकुसारीको भाषालाई सरल र सकभर छोटो वाक्यमा मात्र लेख्ने प्रयत्न गरियो। भलाकुसारीमा शव्दहरू शुद्ध हुन् र अनर्थ नलाग्ने खालका होउन् भनेर ध्यान दिइएको छ।

यो पत्रिकाले आज करिव ३ दशक पार गर्दैछ। यी ३ दशकमा विभिन्न आर्थिक र प्राविधिक कठिनाइका वावजुद पनि हामीले यसलाई निरन्तरता दिने कोशिस गऱ्यौं र हालसम्म यो प्रयास जारी रहेको छ।

आज यो पत्रिका समाजको सवभन्दा तल्लो वर्ग र सीमान्तकृत समुदायको स्वस्थ भइ बाँच्न पाउने अधिकारको प्रत्याभुतिको लागि हाम्रो आन्दोलनको एउटा प्रमुख साधनको रुपमा स्थापित भएको छ। ❑

भलाकुसारी र स्वास्थ्य

किशोरकुमार यादव सप्तकोशी न.पा.९ कमलपुरमा एक आधारभूत विद्यालयमा अध्यापनरत छन् । उनले शुरुमा २०६३/६४ सालमा रेस्फेकद्वारा सञ्चालित वालशिक्षामा पढाएका थिए । कमलपुरमा सञ्चालित रेस्फेकका समूहहरूमा पनि उनको सक्रियता रहि आएको छ । उनी भलाकुसारीका नियमित पाठक हुन् । यसै सन्दर्भमा भलाकुसारीको स्वास्थ्यसँग के कस्तो सम्बन्ध छ, यसबाट के कस्ता फाइदाहरू भएका छन् भन्ने विषयमा गरिएको कुराकानी प्रस्तुत गरिएको छ ।

हाल तपाइको गाउँटोलमा स्वास्थ्य तथा सरसफाइको अवस्था कस्तो छ ?

➢ कमलपुरको अवस्था धेरै सुधिएको महसुस मैले गरेको छु । स्वास्थ्य सरसफाईको वर्तमान अवस्था सन्तोषजनक छ । समय सँगसँगै मानिसमा धेरै चेतना अभिवृद्धि भएको छ । अलि अगाडीको अवस्था सम्झिने हो भने यो क्षेत्र धेरै पछाडी थियो । मानिसका घरमा चर्पी थिएन जथाभावी दिशापिसाव गर्ने बानीले विभिन्न सरुवा रोगले सताउँथ्यो । रेस्फेक तथा न.पा.को सक्रियतामा चर्पीको समस्या पूर्णरुपले समाधान भएको छ । सवै भन्दा महत्वपूर्ण कुरा व्यवहार परिवर्तन हो जुन शिक्षा र चेतना विना असम्भव सरह हो । हालको यो सफा एवम् स्वस्थ कमलपुर निर्माण गर्नमा स्वास्थ्य शिक्षाको महत्वपूर्ण भूमिका छ र त्यसमा केहि हदसम्म भलाकुसारीको पनि योगदान छ । हाम्रा लागि वास्तवमा यो एउटा राम्रो स्वास्थ्य शिक्षाको स्रोत हो ।

भलाकुसारी पढेर के कस्ता ज्ञान हासिल गर्नु भयो ? स्वास्थ्य क्षेत्रमा यसको उपयोगिता कतिको पाउनु हुन्छ ? कस्ता प्रकारका थप जानकारीहरू आगामी अंकमा छापियोस् भन्ने चाहनु हुन्छ ?

➢ भलाकुसारी हाम्रो लागि साँचै एउटा स्वास्थ्य शिक्षाको स्रोत हो । ग्रामिण तथा अशिक्षित वर्गको वाहुल्यता भएको हाम्रो जस्तो ठाउँमा यसको धेरै आवश्यकता छ । मैले वालशिक्षा पढाउन पनि यसैको सहायताबाट वालवालिका तथा किशोर किशोरीलाई एचआइभी-एड्सका विषयमा ज्ञान दिएको थिएँ । समूहका महिलाहरू पनि यसमा छापिएका विभिन्न रोगहरूसम्बन्धी ज्ञानगुणका कुराहरू बसेर पढेको देख्दा वास्तवमा धेरै खुसी लाग्छ । भलाकुसारीबाट विशेष गरी महिला तथा वालवालिकाको स्वास्थ्यका विषयमा धेरै कुराहरू सिक्न पाइएको छ । सामान्यदेखि जटिल प्रकारका धेरै किसिमका रोगहरूका लक्षण, उपचार विधी, बच्ने उपायहरूलगायतका विषयमा पर्याप्त ज्ञान यस भलाकुसारीका अङ्कहरूबाट प्राप्त हुँदै आइरहेको छ ।

थप जानकारीको रुपमा मौसम परिवर्तनसँगै अपनाउनु पर्ने सावधानीका विषयमा तथा दीर्घ रोगहरू जुन हाल ठूलो समस्याको रुपमा देखिदै आइरहेका छन् ती विषयमा थप जानकारीहरू प्रकाशित भए अझ राम्रो हुन्छ । भलाकुसारी र सामुदायिक स्वास्थ्यको ठूलो अन्तरसम्वन्ध रहेको उनको बुझाई भएकाले यसका आगामी अङ्कमा सामूदायिक स्वास्थ्यलाई लक्षित गरी लेख रचना प्रकाशित गर्दा राम्रो हुने थियो ।

तपाईहरू स्वास्थ्य सेवा कहाबाट लिनु हुन्छ? स्वास्थ्य चौकीको सेवा प्रति तपाईको धारणा के छ ? तपाईको गाउँटोलको स्वास्थ्यमा अझ राम्रो सुधार ल्याउन के–के आवश्यक छव, जस्तो लाग्छ ?

➢ हामी सामान्य उपचारका लागि कमलपुर स्वास्थ्य चौकी जान्छौ । यहाँ हुन सक्ने सम्पूर्ण उपचार सेवा हामी पाइरहेका छौ । कमलपुर स्वास्थ्य चौकीले दिनुपर्ने सेवा सुविधामा कुनै कन्जुस्याई गरेको छैन जस्तो लाग्छ । स्थानीय प्राय सबै त्यहि जाने गरेका छन् ।अलि विशेष तथा जटिल समस्या परेमा काठमाडौं वा विराटनगर जानुपर्ने समस्या भने छँदै छ ।

पाठक सर्वेक्षण प्रतिवेदन

भलाकुसारी र महिला स्वास्थ्य प्रकाशन
यस प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्रोत केन्द्रले स्थापनाकालदेखि नै समुदायको हितका लागि प्रकाशनलाई महत्व दिंदै आएको छ । सन् १९८८ देखि स्वास्थ्य लगायत विविध विषयहरूमा रेस्फेकले सूचना, शिक्षा तथा सञ्चारका विविध सामग्रीहरू प्रकाशन गर्दै आएको छ । यसैंको सिलसिलामा भलाकुसारी द्वैमासिक र महिला स्वास्थ्य त्रैमासिक प्रकाशन हुँदै आएको हो ।

भलाकुसारी तथा **महिला स्वास्थ्य पत्रिका**, पुस्तकहरू, पोस्टर, पाम्प्लेटहरू, स्टिकर, हाते पुस्तक, प्रतिवेदनहरू प्रकाशन गर्ने क्रम जारी नै रहेको छ ।

यी विभिन्न सामग्रीहरू विभिन्न माध्यमद्वारा उप-स्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य केन्द्र, महिला विकास विभाग, स्कुलहरू, गैर-सरकारी संघसस्थाहरू तथा स्वास्थ्य र सामाजिक कार्यकर्ताहरूलाई वितरण गर्दै आएको छ ।

क. भलाकुसारी
रेस्फेकले सन १९९० अप्रिल २ अर्थात विसं २०४६ चैत्र १५ देखि नै भलाकुसारी प्रकाशन गर्दै आएको छ । यस संस्थाले विशेष गरी ग्रामीण स्तरमा जनतासँग प्रत्यक्ष रुपमा रहेर स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिरहेका तथा गर्ने स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई प्रत्यक्ष सहयोग पुग्ने किसिमको द्वैमासिक **भलाकुसारी** नामक जनस्वास्थ्य सम्बन्धि प्रकाशनलाई निरन्तरता दिएको हो । यस पत्रिकामा रोगहरू लाग्ने कारणहरू, रोगहरूको लक्षण, रोगहरूको पहिचान तथा औषधि उपचार बारेमा र स्वास्थ्य सम्बन्धि भए गरेका अनुसन्धानहरूको कुराहरूलाई समेटिएको हुन्छ भने सफलताका कथाहरू समय समयमा प्रकाशन हुँदै आएको छ ।

ख. महिला स्वास्थ्य
प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्रोत केन्द्रले सन् १९९५ को सेप्टेम्बर १८ अर्थात वि.सं. २०५२ असोज २ गतेदेखि त्रैमासिक रुपमा महिला स्वास्थ्य पत्रिका प्रकाशन गर्दै आएको छ । यस पत्रिकामा महिलाहरूको स्वास्थ्यमा लाग्ने रोगहरू, त्यसको पहिचान, उपचार गर्ने विधिहरू, लिङ्गभेदबाट उत्पन्न हुने रोगहरू, महिलामाथि हुने शोषण, महिला अधिकार आदि विषयवस्तुहरूलाई समेटिएको हुन्छ ।

अध्ययनको उद्देश्य
भलाकुसारी र महिला स्वास्थ्य पत्रिका स्वास्थ्य क्षेत्रमा निरन्तर प्रकाशित पत्रिका हो । निःशुल्क रुपमा गाउँवेशीमा समेत उपलब्ध यस पत्रिका प्रत्येक हेल्थ पोस्टमा पुग्ने एउटा मात्र नियमित पत्रिका हो । यसको उपादेयता, आवश्यकता, सिर्जनशीलता र परिमार्जनको पहिचान गर्नका लागि पाठक सर्वेक्षण गरिएको हो ।

हुलाकमार्फत प्रत्येक हेल्थपोस्टमा अनि कुरियर सेवा मार्फत प्रत्येक जिल्लाका हाम्रा सहकर्मीमार्फत र www.recphec.org.np / www.elibrary-recphec.org.np मार्फत संसारभर पढ्न सकिने यस पत्रिकालाई थप जिम्मेवार बनाउने तपाईं हाम्रो कर्तव्य हो ।

दैनिक पत्रपत्रिका तथा अन्य पत्रपत्रिका यातायातको असहजता र महँगो हुलाक सेवाका कारण गाउँघरमा सहज रुपमा पुग्न नसकेको हुन सक्छ । भलाकुसारी र महिला स्वास्थ्य पनि कतै पाठकमाझ पुगिरहेको पो छैन कि भन्ने पिरलोको समाधानका लागि यो सर्वेक्षण गरिएको हो ।

यस पत्रिकालाई अझ व्यवस्थित र परिमार्जन गर्न तथा पाठक प्रभावकारिता सर्वेक्षण गर्न पाठकमाझ पुगेका हौं ।

अध्ययन स्थल र समय

सर्वेक्षण भएका जिल्ला : धनकुटा, बाँके, तनहुँ, भक्तपुर,म्याग्दी, पाल्पा, सुर्खेत

सर्वेक्षण तरिका: नमुना पाठक सर्वेक्षण

स्वास्थ्य पत्रकारिताको अभियन्ता: भलाकुसारी
नेपाली पत्रकारिताको इतिहासले ११५ वर्ष नाघिसकेको छ । यो वीचमा राजनैतिक र धार्मिक पत्रकारिताले विशिष्टिकृत रुप लियो । तर जनताको स्वास्थ्य अधिकार र आधारभुत स्वास्थ्य सेवाका लागि वकालत र पैरवी गर्नेहरूको अभाव खट्किनै रह्यो । पत्रपत्रिका र टेलिभिजनले स्वास्थ्यसम्वन्धी सामग्री पस्किने प्रयास गरेता पनि मुर्त रुप भने लिन सकेको छैन । नेपाली पत्रकारिता स्वतन्त्रभन्दा साहुतन्त्र भएका कारण साहुको इच्छा, चाहना र विज्ञापनदाताको रुचीमा चल्दै आएको छ । स्वास्थ्यको क्षेत्रमा विज्ञापन पाउन नसकिने, चुरोट तथा मदिराले

स्वास्थ्यमा असर पर्ने कुरा उल्लेख गर्नुपरेका कारण स्वास्थ्य पत्रकारिता साहुको नजरमा खुट्टामा बन्चरो हान्नुसरह थियो । सुर्ती र मदिराको विज्ञापनको भरमा नेपाली पत्रकारिता चलेकै कारण स्वास्थ्यसम्बन्धी कुरा ओझेलमा नै रह्यो । यस्तो परिवेशमा जनतालाई स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी दिने, सूचना दिने, स्वास्थ्य सुधारमा अभिप्रेरणा दिने काम भलाकुसारी र महिला स्वास्थ्यले गरि नै राख्यो । मुलधारका पत्रकारिताले गर्न नसकेको यो काम



रेस्फेकको प्रकाशनले निरन्तर रुपमा एक छत्र रुपमा गरि नै राख्यो । नेपाल सरकारले ६० को दशकमा सुर्ती र मदिराको विज्ञापनमा कडाइ गरेपछि भने मुलधारका पत्रपत्रिकाले स्वास्थ्यलाई प्राथमिकताको सूचीको रुपमा राख्यो ।

नेपालको पत्रकारिताको इतिहासमा २५ वर्षदेखि निरन्तर प्रकाशन भएको पत्रिकाको नाममा भलाकुसारीको नाम गर्वका साथ लिन सकिन्छ । स्वास्थ्यसम्बन्धी कुरा मुलधारका पत्रिकाको भित्रि पेजको कुनामा परिरहेको अवस्थामा भलाकुसारी विशिष्टिकृत स्वास्थ्य पत्रिकाको रुपमा रहिरह्यो । जनतालाई स्वास्थ्यमा सचेतना जगाउने र सरकारलाई खवरदारी गर्ने काम यसले निरन्तररुपमा रहिरह्यो । यसर्थ नेपालको पत्रकारिताको इतिहासमा भलाकुसारी द्वैमासिक पत्रिका स्वास्थ्यसम्वन्धि विशिष्टिकृत पहिलो पत्रिका हो ।

सर्वेक्षणको महत्व

सरकारले सुर्ती र मदिराका विज्ञापनमा प्रतिवन्ध लगाए पछि मुलधारका पत्रपत्रिका स्वास्थ्यसम्वन्धि खबरमा दुई कदम अगाडि वढे । विज्ञापन नपाइएला भनेर स्वास्थ्य सम्वन्धि खवर छाप्न ३ कदम पछाडि सर्नेहरू हाल आएर अगाडि वढ्न थालेका छन् । प्रत्येक जसो दैनिक पत्रिकाका अग्रपेजमा स्वास्थ्यसम्वन्धि खबर र प्रत्येक हप्ता विशेष पेज निकाल्न थालिएको छ । यसवीचमा स्वास्थ्यलाई मुख्य विषयवस्तु बनाएर विशिष्टिकृत स्वास्थ्य पत्रिका निकाल्ने क्रम पनि वढेको छ ।

यस्तो परिवेशमा भलाकुसारी र महिला स्वास्थ्य पत्रिकाको उपादेयता पत्ता लगाउनु आवश्यक थियो । हातहातमा मोवाइल र इन्टरनेट पुगिसकेको अवस्थामा भलाकुसारी पत्रिका आवश्यक छ कि छैन र आवश्यक भए के कस्तो परिमार्जन आवश्यक छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउनु पाठक सर्वेक्षणको ध्येय हो ।

कार्यक्रम सञ्चालनका लागि अवलम्वन गरिएका बिधिहरू :

- प्रश्नावलीका माध्यमद्वारा पाठक सर्वेक्षण
- सर्वेक्षण समुदायस्तरमा
- पत्रिका पुग्ने, पढ्ने समुह तथा अन्य समुदायलाई समेत पढ्न दिएर सर्वेक्षण
- प्रतिनीधिमूलक सहभागिताका लागि महिला, पुरुष सहभागितालाई ध्यान दिई सर्वेक्षण
- पाठक सर्वेक्षण फारम भर्दा सकेसम्म समूहगत छलफल गराइएको थियो ।
- सर्वेक्षण फारम भर्नु भन्दा पहिले भलाकुसारी र महिला स्वास्थ्य पत्रिका स्थानीय समुदाय, स्वास्थ्य चौकीमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी र यहाँहरूका साथीहरूलाई पढ्न दिइएको थियो ।
- समुदायको वैठक डाकी र अनौपचारिक साक्षरता कक्षामा पनि यो फारम भराइएको थियो ।

विश्लेषण तथा विस्तृत विवरण

जिल्लागत पाठक संख्या अनुमानित

धनकुटा	: ५००	बाँके	: १०००
तनहुँ	: ६०००	भक्तपुर	: १५००
म्याग्दी	: ३०००	पाल्पा	: १७००
सुर्खेत	: २२००		

स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या

जिल्लामा रहेका पाठकहरूले स्वास्थ्य सम्वन्धि के कस्ता समस्या झेल्नु परेको छ भन्ने प्रश्नमा पाठकहरूले स्वास्थ्यमा चेतनाको अभाव रहेको औंल्याए । जनचेतना नहुनु र उपचारका लागि आर्थिक अभाव नै स्वास्थ्यसम्वन्धि समस्याको मुलभुत कारण भएको उनीहरूको तर्क रहको छ । पाठकहरूले देखेका केही

महत्वपूर्ण स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या निम्नानुसार छन् ।

१) स्वास्थ्य चेतनाको कमिका कारण उपचारमा ध्यान नदिनाले उपचारमा ढिलाई
२) उपचारमा बढि खर्च लाग्ने हुदां कमजोर आर्थिक अवस्था भएकालाई समस्या
३) कुन रोगका लागि काहाँ राम्रो उपचार पाईन्छ भन्ने वारे थाहा नहुनु
४) घरेलु उपचार बिधि तथा रोगको रोकथमको उपायहर बारे ज्ञान नहुनु
५) सरसफाईमा कम ध्यान दिनु
६) गाउँ गाउँमा रोगहरूबारे जनचेतनाको कमि हुनु
७) गाउँ घरमा औषधिहरू पर्याप्त नहुनु
८) स्वास्थ्य सुचना, र प्रबिधिको प्रयोग कम मात्रै हुनु
९. आँखा,कान, ढाड दुख्ने
१०. तत्काल चाहिने उपचार पद्धति वा जानकारी समयमा प्राप्त नहुने
११. टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने, रुघाखोकीबाट गसित
१२. झाडापखाला, जण्डीस, यौनरोग, नशासम्वन्धि रोग
१३. महिलाको पाठेघर खस्ने समस्या
१४. पुरुषमा उच्च रक्तचाप, दम, पित्तथैलीमा पत्थर, फ्रस्तेसन र डिप्रेसन
१५. विभिन्न रोगसम्वन्धि जानकारी नहुनु
१६. प्रसुतिपछिको यातायात भत्ता पाएका छैनन् ।

भलाकुसारी र महिला स्वास्थ्यमा प्रकाशित सामग्री

भलाकुसारीमा समाविष्ट सामग्री समयसान्दर्भिक रहेको र राम्रो भएको प्रतिक्रिया पाठकको रहेको छ । केही पाठकले सहज र सजिलोसँग बुझिने खालको भएको र केहीले पर्याप्त नभएको बताए ।

भविष्यमा आउनुपर्ने विषयवस्तु

आगामी अंकहरूमा भलाकुसारी र महिला स्वास्थ्यमा कस्ता विषय आउनु पर्ला? भन्ने जिज्ञासामा निम्न लिखित विषयवस्तुको अपेक्षा गरिएको बताए ।

१) स्वास्थ्यसँग सम्वन्धित नयाँ बिषय बस्तु, नयाँ रोगहरूका बारेमा जानकारी तथा परामर्श
२) वातावरण शिक्षा, प्रदुषण सम्वन्धि सामग्री
३) रोग बिषेशज्ञहरूका लेख, रचना टिप्पणी तथा अन्तरवार्ताहरू समावेश गर्नुपर्छ
४) निशुल्क उपाचार पाउन सक्ने रोगहरूका बारेमा सरकारी प्रावधान के छ ?
५) स्वास्थ्य क्षेत्रमा भएका राम्रा सुधारका कुराहरू
६) स्वास्थ्य अधिकार संग सम्वन्धित बिषयहरू, स्वास्थयसंग सम्बन्धित कानूनी प्रक्रियाका बारेमा जानकारी
७) सफल डाक्टर, स्वास्थ्य कर्मि, स्वयंसेवक हरूका सफलताका कथाहरू
८) जीवनोपयोगी कुरा आउनुपऱ्यो ।
९) महिलाको स्वास्थ्य र स्याहारसम्वन्धि विषयवस्तु आउनुपऱ्यो ।
१०) महिलाको प्रजनन्सम्वन्धि र महिलालाई लाग्ने विभिन्न नयाँ नयाँ रोगको जानकारी
११) घरेलु हिंसाले पार्ने मनोसामाजिक, आर्थिक, स्वास्थ्य प्रभाव
१२) तेलीय खाद्यपदार्थले पर्ने असर

समेट्नुपर्ने सामग्री

स्वास्थ्यसम्बन्धी सामग्री दिदा के कस्ता कुरामा बढी ध्यान दिनु पर्ला भन्ने प्रश्नमा निम्न लिखित बुँदाहरू दिएका छन् ।

१) महिला स्वास्थ्य तथा प्रजनन्
२) गाउँ घरमा बढी देखिने स्वास्थ्य समस्याहरूका बारेमा सामग्रीहरू समेट्नुपर्ने ।
३) महिला हिंसाका बारेमा चेतना दिने सामग्रीहरू राख्नु पर्ने ।
४) पाठकहरूका बिचार, सुझावहरूको समेत पत्रिकामा राख्नु पर्ने ।



चित्र र तस्वीरको सार्थकता

भलाकुसारीमा प्रयोग गरिएका चित्र, तस्वीर उपयुक्त हो कि होइन? यसको परिमार्जन आवश्यक छ कि छैन भने जिज्ञासामा मिश्रित परिणाम आएको छ । ३५ प्रतिशतले उपयुक्त छ भनेका छन् भने ३० प्रतिशतले ठिकै र उपयुक्त छ भनेको छन् । बाँकी ३५ प्रतिशतले परिमाजनको आवश्यकता वोध गरेका छन् ।

सकारात्मक परिवर्तन

भलाकुसारी द्वैमासिक र महिला स्वास्थ्य त्रैमासिक पत्रिकाले जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन गर्न सहयोग पुऱ्याएको छ कि

छैन भने प्रश्न पाठकहरूलाई राख्दा सकारात्मक जवाफ पाइयो । ५५ प्रतिशतले छ को उत्तर दिए भने ३५ प्रतिशतले अलि अलि सकारात्मक परिवर्तन गरेको बताए । परिवर्तन ल्याउन नसकेको भने उत्तर दिने पाठकको संख्या १० प्रतिशत मात्र रह्यो । यसैंमा थप जवाफ दिँदै पाठकहरूले भुलेको कुरालाई सम्झाएको पनि बताएका छन् ।

व्यवहार परिवर्तनमा पत्रिकाको भूमिका

भलाकुसारी पत्रिकाले व्यवहार परिवर्तनमा खेलेको भूमिका परिवतनका विषयमा पाठकहरूले सकारात्मक परिवर्तन भएको बताए । यसका साथै निम्न बुँदाहरू पनि उल्लेख गरेका छन् ।

१) स्वास्थ्यसम्बन्धी समान्य बिषयहरूका बारेमा जानकारी पाई रोगहरूबाट बच्न सकिने

२) रोगहरूको रोकथामका उपायहरूका बारेमा जानकारीले सामान्य रोगको रोकथाम गर्न सजिलो हुने ।

३) लैगिङ्क हिँसा न्यूनीकरणमा सहयोग पुग्ने

४) महिलाहरूले भोग्नु परेका स्वास्थ्य समस्याहरू तथा लैगिङ्क समस्याहरका बारेमा जनचेतना भई त्यस्ता समस्याहरूको समाधानमा सचेत गराएको

५) समयमै उपचार गर्न र रोगहरूको पहिचान गर्न सहयोग पुगेको

६) रोग लाग्नबाट बच्ने, रोगहरको रोगथामको उपायहरू साथै घरेलु उपचार बिधि जस्ता बिषयहरूले गर्दा उपचारका लागि अनावश्यक खर्चहरू कम हुने तथा प्राथमिक उपचार र सामान्य उपचारहरू घरमै गर्न सकिने

स्वास्थ्य संस्थामा गई जँचाउन प्रेरणा

भलाकुसारी र महिला स्वास्थ्य पत्रिका पढेर स्वास्थ्य संस्थामा गइ प्रेरणा दिएको बताएका छन् ।

स्वास्थ्य सुविधा लिन जानलाई ज्ञान

भलाकुसारी द्वैमासिक र महिला स्वास्थ्य त्रैमासिक पत्रिकाको अध्ययन पछि सरकारले दिने स्वास्थ्य सुविधा लिन जानलाई ज्ञान दिएको पाठकहरूले बताएका छन् । पत्रिकाको अध्ययनबाट स्वास्थ्य संस्थामा जँचाउन सहयोग पुगेको जानकारी दिए । पत्रिकाका कारण स्वास्थ्य चौकीमा जान प्रेरणा दिएको पनि बताए । सरकारले दिने सेवा सुविधा भलाकुसारीको एक छेउमा लेखि दिएको भए हुन्थ्यो भने उनीहरूको सुझाव पनि रहेको छ ।

पाठकको सुझाव

- पत्रिका समयमै प्राप्त भए राम्रो हुने थियो ।
- पत्रिकाको पाना संख्या ८ पानाबाट अलि बढाउन सके भए अझ धेरै बिषय बस्तु अटाउने थियो ।
- मोफसलका लेखकलाई नि स्थान दिनुहोस् ।
- सर्वसुलभ र सहज रुपमा उपलव्ध होस
- पिछडिएका वर्गलाई स्वास्थ्य शिक्षा दिनु आवश्यक छ ।
- भलाकुसारी द्वैमासिक र महिला स्वास्थ्य त्रैमासिकलाई समुदाय स्तरसम्म लैजानु पर्छ जसले गर्दा समुदायको स्वास्थ्यका बारेमा समेत जानकारी लिन सकिन्छ ।
- समाज, घरपरिवारको हिंसाले गर्दा पनि महिला अस्वस्थ छन् ।
- स्वास्थ्य संस्थामार्फत महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले गाउँघर समुदाय स्तरमा पत्रिकामा भएका बिषय बस्तुबारे छलफल तथा जानकारि गराउँदा यसको प्रभावकारीता बढ्ने।
- उच्चमावि र क्याम्पसका विद्यार्थीलाई पढाउन मिल्ने सामग्री पनि आओस् ।
- इन्टरनेटमा पनि सहज रुपमा पढ्ने वातावरण बनाउनु आवश्यक छ ।

आगामी अंकहरूमा भलाकुसारी र महिला स्वास्थ्यमा कस्ता विषय आउनु पर्ला?

१) स्वास्थ्यसंग सम्वन्धित नयाँ बिषय बस्तु, नयाँ रोगहरूका बारेमा जानकारी तथा परामश

२) वातावरण शिक्षा, प्रदुषण सम्वन्धि सामाग्री

३) रोग बिषेशज्ञहरूका लेख, रचना टिप्पणी तथा अन्तरवार्ताहरू समावेश गर्नुपर्छ

४) निशुल्क उपाचार पाउन सक्ने रोगहरूका बारेमा सरकारी प्रावधान के छ ?

५) स्वास्थ्य क्षेत्रमा भएका राम्रा सुधारका कुराहरू

६) स्वास्थ्य अधिकार संग सम्वन्धित बिषयहरू, स्वास्थयसंग सम्वन्धित कानूनी प्रक्रियाका बारेमा जानकारी

७) सफल डाक्टर, स्वास्थ्य कर्मि, स्वयंसेवक हरूका सफलताका कथाहरू

८) जीवनोपयोगी कुरा आउनुपर्‍यो ।

९) महिलाको स्वास्थ्य र स्याहारसम्वन्धि विषयवस्तु आउनुपर्‍यो ।

स्वास्थ्य सम्बन्धी सामग्री दिदा के कस्ता कुरामा बढी ध्यान दिनु पर्ला (बुँदागत रुपमा जानकारी दिनु होला)

१) महिला स्वास्थय तथा प्रजनन्

२) गाउँ घरमा बढी देखिने स्वास्थ्य समस्याहरूका बारेमा सामाग्रिहरू समेट्नुपर्ने ।

३) महिला हिँसाका बारेमा चेतना दिने सामाग्रीहरू राख्नु पर्ने ।
४) पाठकहरूका बिचार, सुझावहरूको समेत पत्रिकामा राख्नु पर्ने

भलाकुसारी द्वैमासिक र महिला स्वास्थ्य त्रैमासिक पत्रिकाले व्यवहार परिवर्तनमा कस्तो भूमिका खेलेको छ?

१) स्वास्थ्यसम्बन्धी समान्य बिषयहरूका बारेमा जानकारी पाई रोगहरूबाट बच्न सकिने ।
२) रोगहरूको रोकथामका उपायहरूका बारेमा जानकारीले सामान्य रोगको रोकथाम गर्न सजिलो हुने ।
३) लैगिङ्क हिँसा न्यूनीकरणमा सहयोग पुग्ने ।
४) महिलाहरूले भोग्नु परेका स्वास्थ्य समस्याहरू तथा लैगिङ्क समस्याहरका बारेमा जनचेतना भई त्यस्ता समस्याहरूको सामाधानमा सचेत गराएको ।
५) समयमै उपचार गर्न र रोगहरको पहिचान गनृ सहयोग पुगेको ।
६) रोग लाग्नबाट बच्ने, रोगहरको रोगथामको उपायहरू साथै घरेलु उपचार बिधि जस्ता बिषयहरूले गर्दा उपचारका लागि अनावश्यक खर्चहरू कमहुने तथा प्राथमिक उपचार र सामान्य उपचारहरू घरमै गर्न सकिने अत्यन्तै सकारात्मक भूमिका खेलेको छ ।

अन्तमा तपाईंलाई भन्न मन लागेको वा सुझाव दिन मन लागेको कुरा भए

- पत्रिका समयमै प्राप्त भए राम्रोहुने थियो ।
- पत्रिकाको पाना संख्या ८ पान बाट अलि बढाउन सके भए अझ धेरै बिषय बस्तु अटाउने थियो ।
- मोफसलका लेखकलाई नि स्थान दिनुहोस
- सर्वसुलभ होस
- पिछडिएका वर्गलाई स्वास्थ्य शिक्षा दिनु आवश्यक छ ।
- उच्चमावि र क्याम्पसका विद्यार्थीलाई पढाउन मिल्ने सामग्री पनि आओस् ।
- भलाकुसारी द्वैमासिक र महिला स्वास्थ्य त्रैमासिक लाई समुदाय स्तर सम्म लैजानु पर्छ जसले गर्दा समुयायको स्वास्थ्यका बारेमा समेत जानकारी लिन सकिन्छ ।
- समाज, घरपरिवारको हिंसाले गर्दा पनि महिला अस्वस्थ छन् ।
- स्वास्थ्य संस्था मार्फत महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले गाउँघर समुदाय स्तरमा पत्रिकामा भएका बिषय बस्तुबारे छलफल तथा जानकारि गराउँदा यसको प्रभावकारीता बढ्ने ।
- सबैको पहुँचको सुनिश्चितता गर्नुपर्ने, लक्षितवर्गको पहिचान गर्नुपर्ने, व्यवहार परिवर्तन भए नभएको मुल्याङ्कन गर्नुपर्ने । ❑

उत्कृष्ट पत्रिका

सम्पादकज्यू,

त्यस केन्द्रबाट प्रकाशित भलाकुसारी पत्रिका हाम्रो यस बालबालिका हातेमालो मञ्चमा आई अध्ययन गर्ने महिला तथा पुरुषहरूलगायत बालबालिकाहरूलाई समेत स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी दिन अत्यन्त उत्कृष्ट रहेकाले उक्त पत्रिका यस मञ्चमा नियमित रुपमा पठाई सहयोग गरिदिनु हुनको लागि अनुरोध गर्दछु ।

यो संस्था हामी सानासाना बालबालिकाहरू मिलेर संचालन गरेको हुँदा हामीलाई निःशुल्क उपलव्ध गराई दिनुहुन्छ भन्ने अपेक्षा राख्दछौं । भलाकुसारी र महिला स्वास्थ्य पत्रिकाबाट राम्रो कुरा सिकिन सक्ने भएको हुँदा आउँदो महिना देखिको भलाकुसारी तथा महिला स्वास्थ्य पत्रिकाहरू नियमित रुपमा पाउने अपेक्षा गर्दछु ।

अन्तमाः भलाकुसारी पत्रिका नियमित रुपमा १५० औं अंकसम्म प्रकाशन गर्न सक्षम भएकोमा यी पत्रिकाहरूको सम्पादकज्यू लगायत त्यस संस्थाका सम्पूर्ण महानुभावहरूको लगनशीलता, जनस्वास्थ्यप्रति भएको चिन्तन र प्रयासप्रति आभार व्यक्त गर्दै आगामी दिनहरूमा पनि यस पत्रिकाले निरन्तरता पाइरहन सकोस् भन्ने कामनाका साथ उत्तरोत्तर प्रगतिका लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

तोपगाछी, झापा



स्वस्थ रहन र सरल जीवन विताउन सहयोग

सम्पादकज्यू,

उपर्युक्त सम्बन्धमा यस पत्रिका हालसालै पढ्न पाएँ र यो मलाई असाध्यै मन पऱ्यो । म र मेरो घर परिवारका सदस्यहरू सबै जनालाई बेलाबेलामा रोगले ग्रसित पार्ने गर्छ । यस भलाकुसारी पत्रिका अध्ययन गर्न थालेदेखि हामीलाई स्वस्थ रहन र सरल जीवन विताउन सहयोग पुगेको छ र यी अनुभवहरू मेरा साथीहरूले पनि बताउने गर्दछन् । त्यसकारण म र मेरो परिवार जस्तो स्वास्थ्य सुधारका बारेमा अलिकति जानकारी पनि नपाएको दुर्गम स्थानमा बसोबास गर्ने परिवारको व्यक्तिहरूलाई अत्यन्त उपयोगी स्वास्थ्य पत्रिकाहरू नियमित रुपमा पठाई सहयोग गरिदिनु हुनेछ भन्ने पूर्ण आशामा रहने छौं ।

रामचन्द्र कार्की
पाल्लेपानी असारे क्लव,
करवास -९, रामेछाप



हेलचक्र्याईं गर्नेलाई परिवर्तन गर्नमा सहयोग

सम्पादकज्यू,

ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ता तथा अन्य सबैवर्गको मानिसलाई विभिन्न रोगका कारण, लक्षण, उपचार विधि तथा रोकथाम र बच्ने उपायहरूको बारेमा बुझ्न सक्ने गरी २-२ महिनामा प्रकाशित हुँदै आएको भलाकुसारी नामक पत्रिकाले १०० औं प्रकाशन गर्न लागेको कुरा भलाकुसारी अंक ९९ मार्फत जानकारी पाउँदा ज्यादै खुशी लागेको छ। यो पत्रिकाले देशको सम्पूर्ण तप्काको मानिसको स्वास्थ्य सुधारमा खेलेको भूमिकाको बारेमा बयान गर्नै सकिन्न। तैपनि यसले अविरल रुपमा सबैलाई सहयोग पुऱ्याइ नै रहेको छ र सधैं सहयोग पुऱ्याउन सकिरहोस् भन्ने कामनाका साथ उत्तरोउत्तर प्रगतिका लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

पत्रिका प्रकाशन संस्थाका मित्रहरू! भलाकुसारी नियमित रुपमा पढ्दै आएको छु। यसले मानिसमा स्वास्थ्यसम्बन्धी नकारात्मक सोच राख्ने र हेलचक्र्याईं गर्नेहरूलाई परिवर्तन गर्नमा ठूलो सहयोग पुऱ्याइरहेको कुरा मैले महसुस गरेको छु। म आफू स्वास्थ्य क्षेत्रमा काम गर्ने भएकाले यो पत्रिका आफूले अध्ययन गर्दै स्वास्थ्य चौकीमा आउने सवै मानिसहरूलाई पढ्न प्रेरित गर्ने गरेको छु। त्यसमा पनि यस स्वास्थ्य चौकीको मातहतमा रहेको स्वयंसेविका र महिला स्वास्थ्य सचेतक (TBAS) लाई सबै अंक अध्ययन गर्न प्रेरित गरेको छु। यस पत्रिकाको अध्ययनबाट पहिलेदेखि नै चलिआएको रुढीवादी परम्परा र नकारात्मक सोचप्रतिको आम धारणामा परिवर्तन गराउन ठूलो मद्दत पुगेको छ। अन्त्यमाः यस पत्रिका निरन्तर रुपमा ग्रामीण घर आँगनमा पुगिरहोस् भन्ने कामनाका साथ पुनः एक पटक शुभकामना दिन चाहन्छु।

❑

पार्वती न्यौपाने, अनमी

आरुपोखरी उपस्वास्थ्य चौकी, गोरखा

सरल, सहज र बुझ्ने भाषाशैलीमा लेखिएको पत्रिका

प्रकाशन शाखा प्रमुख ज्यू
प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा श्रोत केन्द्र
बागबजार, काठमाडौं।

स्वास्थ्य सपार्ने तरिका सिक्न र जान्न खोज्ने मानिसहरूका लागि भनेर प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्रोत केन्द्रले दुई महिनामा प्रकाशित गर्ने स्वास्थ्यसम्बन्धी भलाकुसारी पत्रिका नयाँ नेपालको संघार सँगसँगै १०० औं अंक प्रकाशन हुन लागेको कुराको जानकारी भलाकुसारी अंक ९८ र ९९ मार्फत जानकारी हुँदा ज्यादै खुसी लागेको छ । यसरी निरन्तर रुपमा उक्त पत्रिका प्रकाशित गर्न सफल भएकोमा यस पत्रिकाको सम्पादकलगायत त्यस केन्द्रको सम्पूर्ण युनिटका सदस्यहरूलाई बधाई दिँदै आगामी दिनमा पनि यसरी नै निरन्तरता दिन सकोस् भन्दै उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछु।

प्रिय भलाकुसारी पत्रिका प्रकाशनका साथीहरू, सुरुवातदेखि नै भलाकुसारी पत्रिका अध्ययन गर्न नपाएता पनि दुई वर्ष अगाडिदेखि निरन्तर रुपमा यो पत्रिका अध्ययन गरिरहेको छु । अति सरल, सहज र बुझ्ने भाषाशैलीमा लेखिएको यो पत्रिका अध्ययन गर्न सजिलो भएकाले हामी जस्ता ग्रामीण भेगमा बस्ने समुदायको मानिसहरूको स्वास्थ्य स्वस्थ राख्नका लागि यो पत्रिकाको अध्ययनले काफी सहयोग पुग्ने म आफूले ठहर गरेको छु । ग्रामीण समुदायका मानिसहरूको अज्ञानताका कारण उनीहरूको स्वास्थ्यमा परिरहेका नकारात्मक असरको अन्त्यका लागि पनि यो पत्रिकाले निकै ठूलो सहयोग पुऱ्याइरहेको महशुस पनि म आफूले गरेको छु ।

अन्तमा म आफू महिला समूहमा आवद्धता भएकोले के आग्रह गर्न चाहन्छु भने सवै समुदायको महिला दिदी बहिनीहरूलाई यो पत्रिका खोजी खोजी पढ्न प्रेरित गर्दै आफ्नो स्वास्थ्य स्वस्थ राख्नका लागि आफै जिम्मेवार र सचेत हौऔं र स्वस्थ जीवनयापनका लागि अधिकार खोजौं भन्ने आग्रह गर्दछु । यस पत्रिकाले निरन्तरता र सफलता पाइरहोस् र समयमा नै यस पत्रिका अझ छिटो छिटो हाम्रो जस्तो विकट ग्रामीण भेगमा प्राप्त होस् भन्ने अपेक्षा राख्दै पुनः प्रगतिका लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछु । ❑

रुघा

रुघाको लागि झण्डै २०० प्रकारका जीवाणुहरू (भाइरस) जिम्मेवार हुन्छन् । घरमा एक जनालाई वा स्कूलको कक्षामा एक विद्यार्थीलाई रुघा लाग्यो भने उसले हाच्छ्युँ गर्दा उडेका स-साना जीवाणुहरू स्वस्थ मानिसको शरीरमा पसेपछि रुघा लाग्ने सम्भावना हुन्छ । त्यसपछि पनि प्रतिरोधात्मक शक्ति कम भएको, थाकेको, नखाएको बेलामा रुघा लाग्ने बढी सम्भावना हुन्छ ।

रुघा लागेको व्यक्ति भएको कोठाका झ्यालढोका लगाएर बस्दा जीवाणुहरू त्यहिँ रहन्छन् र रोग कोठामा बस्ने सबैलाई सर्छ । कहिले कुनै त कहिले कुनै प्रकारको जीवाणुको कारणले रुघा फैलिने भएकोले यसको विरुद्धमा खोप तयार पार्न पनि गाह्रो छ । संसारका सबैलाई कुनै न कुनै बेला यो रोगले समाते पनि चट्टै निको हुने गरी कुनै औषधी बनाउन सकिएको छैन । कतिले एन्टिवायोटिक खान्छन्, कतिले विज्ञापनमा देखाएजस्तो चक्की खान्छन् । तर रुघा वास्तवमै एकैचोटि चाहिँ निको हुँदैन । यो समस्या नहोस् भन्नको लागि केही रक्षात्मक उपाय अपनाउन सकिन्छ र समस्या भइसकेपछि पनि केही साधारण उपाय अपनाउन सकिन्छ ।

भिटामिन सी : अमला, कागतीजस्ता भिटामिन सी भएका भोजनको प्रयोग र मौसमी फलफूलहरूको प्रयोगले शरीरमा भिटामिन सी को आपूर्ति हुन सक्छ । कति जनाले भिटामिन सीको ट्याब्लेट खायो भने रुघाखोकी नै हुँदैन भनेर पनि दाबी गर्छन् । यसको पछाडि ठोकुवा गरेर भन्न सकिने कुनै वैज्ञानिक तथ्य चाहिँ छैन ।

आराम र पानी : रुघा लाग्नु भन्दा अघि धेरै जना नाक र घाँटिमा के-के भएजस्तो, बालुवा रहेको जस्तो, खसखस भएजस्तो हुन्छ भन्ने गर्छन् । यस्तो किसिमको अनुभव हुने बित्तिकै आराम गरेर प्रर्याप्त मात्रामा पानी (विशेष गरी कागती हालेर) पिउनु पर्छ । पानीको पर्याप्त प्रयोगले जीवाणुहरू पिसाबबाट चाँडै बाहिर निस्कन्छन् ।

पानी मात्र पिउन मन नलागे तरकारीको तातो सुप पर्याप्त मात्रामा पिउनुपर्छ । रुघा लाग्दा प्रायः खानामा रुचि घट्ने हुनाले सुपको प्रयोगले शरीरलाई चाहिने केही पोषण तत्व पनि दिन्छ । सकिन्छ भने यस्तो बेलामा काम छोडेर आराम गर्नु उत्तम हुन्छ । यदि सम्भव भएन भने कम से कम शारीरिक रुपमा धेरै थाक्ने काम चाहिँ त्याग्नुपर्छ ।

नुन-पानीले कुल्ला : घाँटीमा खसखस भएको बेलामा मनतातो पानीमा नुन हालेर घाँटीमा गारगल (कुल्ला) गरेमा दुखाइ निकै कम हुन्छ । सम्भव भए दिनमा ५-६ चोटि, त्यो नभए दुखेको र थुक निल्न गाह्रो भएको बेलाचाहिँ कुल्ला गरिहाल्नुपर्छ । यसले घाँटीको दुखाइ र संक्रमण पनि कम गर्छ । घाँटीमा कुल्ला गर्दा अलिकति ज्वानो पानीमा हालेर कुल्ला गर्दा फाइदा गर्छ ।

मह र कागती : घाँटी दुखेको बेला मनतातो पानीमा मह र कागती मिसाएर पिउनाले ३ वटा काम एकैचोटी हुन्छ । शरीरलाई पानी पुग्छ, कागतीले भिटामिन सी दिन्छ । महले केही मात्रामा क्यालोरी दिन्छ र घाँटीको दुखाइ पनि केही कम गर्छ । धेरै जसोले यसमा अदुवाको टुक्रा पनि हाल्छन् । अदुवालाई पानीसँग भिन्नै काँढा बनाएर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

तातो पानीको वाफ : सम्भव भएमा त पूरा जीउ नै तातो पानीको वाफमा राख्न सके वा तातो पानीमा बस्न सके शरीरले आनन्द पाउने मात्र होइन शरीरमा रुघा लाग्दा सुक्ष्म जीवाणुहरूको विषको कारणले दुखेको मासंपेशीलाई पनि धेरै फाइदा हुन्छ । तर हामिकहाँ यति सुविधा शायद एक दुई जनाले मात्र उपयोग गर्न सक्छन् । तर पानी उमालेर कुनै भाँडोमाथि राखी त्यस भाँडोमाथि टाउको राखेर कुनै बाक्लो कपडाले टाउको छोपेर वाफ लिन चाहिँ सकिन्छ । पानिमा कति जनाले नुन पनि हाल्छन् । यसरी वाफ लिँदा नाक खुलेर सास लिन सजिलो हुन्छ । घाँटी दुखेको र अलि-अलि छाती दुखेको पनि निको हुन्छ ।

औषधी : रुघा लाग्दा प्रयोग गर्ने खासै औषधी त छैन तर टाउको दुखेको, जीउ दुखेको, ज्वरोआएको कम गर्न सिटामोल जस्ता औषधीहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसले आराम पु-याएर राम्ररी सुत्न सकियो भने पनि भोलिपल्ट जीउलाई धेरै आराम हुन्छ ।

घरेलु औषधी : तुलसीको पात र दानालाई २-३ गिलास पानीमा उमालेर आधा गिलास भएपछि निकालि त्यो पानी पिउनाले धेरै फाइदा गर्छ । आजकल त तुलसीको चिया नै पनि बजारमा आउन थालेको छ । आफ्नो घरमा तुलसीको बोट छ भने त्यहि प्रयोग गर्दा पनि राम्रो हुन्छ । ❑

नि:शुल्क स्वास्थ्य सेवा जनताको अधिकार

स्वस्थ हुन पाउनु प्रत्येक मानवको नैसर्गिक अधिकार हो। विश्व स्वास्थ्य संघले उपयुक्त स्वास्थ्य सेवा पाउने अधिकारलाई आधारभूत मानव अधिकारको रुपमा व्याख्या गरेको छ। स्वास्थ्य अधिकारलाई हामी प्रायः स्वास्थ्य परिक्षणसम्मको पहुँच र स्वास्थ्य चौकीको निर्माणसँग मात्र जोड्ने गर्छौं। स्वास्थ्य अधिकारको यो एउटा बलियो पक्ष पनि हो। तर स्वास्थ्य अधिकार यतिमा मात्र सीमित छैन। यसमा धैरै अरु पक्षहरू पनि समावेश छन्। जस्तै :

- स्वस्थ वातावरणमा बाच्न पाउने अधिकार
- सुरक्षित खानेपानी
- सर सफाइ
- स्वास्थ्य रोजगार
- स्वास्थ्य शिक्षा र संचार

नेपालमा स्वास्थ्य सेवाको प्रयास

नेपालमा करिव ३०० वर्ष अगाडि सिंहदरबार वैद्यखाना र विसं १९४७ मा वीर अस्पतालको स्थापना भएको थियो। त्यसवेलासम्म आयुर्वेदिक र आधुनिक चिकित्सा सेवा सर्वसाधारणको पहुँचमा थिएन। आम नागरिकहरू धामी, झाँक्री, झारफुके, गुभाजु आदिको सहारामा निर्भर थिए।

वि.सं २०१३ बाट विकासका योजनाहरू बन्ने क्रमसँगै स्वास्थ्य क्षेत्रमा पनि योजनावद्ध रुपमा विकासको क्रम शुरु भयो। २०३२ सालमा १५ वर्षे पहिलो दिर्घकालीन स्वास्थ्य योजना, २०५४ मा २० वर्षे दोस्रो दीर्घकालिन स्वास्थ्य योजना लागू गरियो।

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको प्रयास

नेपालको संविधानले स्वास्थ्यलाई जनताको मौलिक हकको रुपमा स्थापित गरिसकेको छ। संक्रमक रोगहरू नियन्त्रणमा ल्याएको उपलब्धिहरूलाई निरन्तरता दिनु, नवजात शिशु तथा मातृ मृत्युदरलाई वञ्छित तहसम्म घटाउनु, नसर्ने रोगको प्रकोप नियन्त्रण गर्नु र स्वास्थ्य सम्वन्धि विपद् व्यवस्थापन तत्काल गर्नु राज्यको दायित्व भित्र नै पर्दछ। जेष्ठ नागरिक, अपाङ्ग, एकल महिला,गरिब, सीमान्तकृत र जोखिममा रहेका समुदायलाई गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउनु राज्यको दायित्व हो।



स्वास्थ्य क्षेत्रमा विद्यमान तथा नयाँ चुनौतीहरूलाई उचित सम्वोधन गरेर नागरिकको स्वास्थ्य प्रवर्द्धन, संरक्षण, सुधार र पुनर्स्थापन गर्न राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०४८ लाई अद्यावधिक गर्दै राष्ट्रिय स्वास्थ्य नीति २०७१ तयार गरी लागू गरिएको छ। यस नीति अन्तर्गत सरकारी, गैरसरकारी र दातृ निकायको लगानीलाई प्रभावकारी रुपमा कार्यान्वयन गराउन नेपाल स्वास्थ्य क्षेत्र कार्यक्रम -१ (२०६०-२०६५) र नेपाल स्वास्थ्य क्षेत्र कार्यक्रम-२ (२०६६-२०७१) तर्जुमा गरी कार्यान्वयनमा ल्याइएको छ। यस नीतिका मुख्य लक्ष्य भनेको आधारभूत मानव अधिकारको रुपमा सबै नागरिकहरूलाई

स्वास्थ्यको अधिकार सुनिश्चित गर्न गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवामा सबैको पहुँच बृद्धि गरी न्यायसंगत एवं जवाफदेही स्वास्थ्य सेवा प्रणालीको माध्यमबाट स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउनु रहेको छ ।

निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा

"स्वास्थ्य जनताको आधारभुत अधिकार हो" भन्ने विश्वव्यापी मान्यताप्रति प्रतिवद्धता जनाउँदै सबै नेपालीहरूको लागि स्वास्थ्यको प्रत्याभूति गर्न सामाजिक आर्थिक रुपले विपन्न व्यक्ति, लिङ्ग, जाति, समुदाय र क्षेत्रका लागि निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा लागू गरिएको छ । नेपालको संविधानमा "प्रत्येक नागरिकलाई कानूनमा व्यवस्था भए बमोजिम आधारभूत स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क रुपमा पाउने हक हुनेछ" भनी नागरिक हकको व्यवस्था गरिए अनुरुप स्वास्थ्य सेवामा नेपाली जनताको पहँच पुऱ्याई स्वास्थ्य समाजको निर्माण गरी गुणस्तरयुक्त जीवन यापन गराउन यो सेवाको शुरुवात गरिएको हो ।

निःशुल्क पाईने सेवाहरू

- दिशा, पिसाब र रगत परिक्षणः दिशा जाँच (Stool Test/RE/ME)
- पिसाब जाँच(Urine Test/RE/ME)
- एक्स-रे (X-rays)
- उपचारका लागि आवश्यक पर्ने सबै अत्यावश्यक औषधीहरू (Essential Drugs)
- ड्रेसिङ्ग, सुचरिङ्ग तथा प्लास्टरिङ्ग (Dressing, Suturing & Plastering)को लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण औषधी सामग्रीहरू ।
- सबै प्रकारका अत्यावश्यक औषधीहरू (स्रोतः प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा पुनर्जागरण महाशाखा), हाल ७०-किसिमका औषधी
- बेहोस नगरी गरिने उपलव्ध सबै प्रकारका शल्यक्रियाहरू
- सघन आधारभूत अत्यावश्यकीय प्रसूति सेवा
- आधारभूत अत्यावश्यकीय प्रसूति सेवा
- सामान्य वेड (General Bed)

केन्द्रीय अस्पतालमा पाइने निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा

- परिवार नियोजन, खोप, पोषण, क्षयरोग, कुष्ठरोग लगायतका विभिन्न स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्दा उपलब्ध औषधिहरू
- केन्द्रीय अस्पतालमा प्रमुख जिल्ला अधिकारीको अध्यक्षताको समितिको सिफारिसका आधारमा विपन्नलाई मृगौला, मुटु, क्यान्सर, अल्जाइमर्स लगायतका पाँच रोगमा १ लाख रुपियाँसम्मको औषधी ।
- १५ वर्षमुनिका र ७५ वर्ष माथिका लागि मुटु, क्यान्सर, मृगौला रोगको उपचार पूर्ण निःशुल्क ।
- राउटेलगायतका लोपोन्मुख जातिलाई सम्पूर्ण उपचार सेवा निःशुल्क

अस्पताल, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र तथा प्रसुति इकाइ स्थापना भएका स्वास्थ्य चौकी तथा उपस्वास्थ्य चौकीहरूमा प्रसुति सेवा निःशुल्क गरिएको छ । यसैअर्न्तगत मातृ स्वास्थ्य सेवामा महिलालाई प्रोत्साहनस्वरुप सुत्केरी भइ सकेपछि ४ सय



रुपियाँ प्रदान गर्ने प्रावधान रहेको छ। यो सुविधा प्राप्त गर्नका लागि तोकिएका खोपहरू निश्चित दिनमा लिएको अभिलेख/टिकट सुरक्षित गरी राख्नुपर्दछ।

मुटुरोग, मिर्गौला रोग, क्यान्सर, टाउकोमा ठूलो चोटपटक, ढाडको हड्डी समस्या, पार्किन्सन्स (मासंपेशी लचिलो र स्नायु



निष्त्रिक्रय हुने), हाइड्रोसिल, सिकलसेल एनिमिया र अल्जाइमर्सको निःशुल्क उपचारका लागि आर्थिक सहयोग, गरिबी रेखामुनि रहेका नागरिकको उपचारमा सहयोग गर्न स्वास्थ्य मन्त्रालयले देशका एक सयभन्दा बढी अस्पतालबाट यी रोग उपचारमा आर्थिक सहयोग गर्दै आइरहेको छ। सरकारले नै बिरामीको उपचारका आधारमा अस्पताललाई पैसा तिरिदिनेछ। यो सहयोग रकम नेपालमा उपचार सम्भव नभए विदेश जाँदा पनि पाउन सकिन्छ।

कसरी पाइन्छ त सहयोग ?

रोग पहिचान भएपछि डाक्टरको पुर्जी (प्रेस्क्रिप्सन) लिएर गाविस वा नगरपालिकाबाट विपन्न नागरिक सिफारिसपत्र लिनुपर्ने हुन्छ। त्यसपछि जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय वा जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयबाट सिफारिसपत्र लिएर उसले तोकेको अस्पतालबाट उपचार सहायता प्राप्त गर्न सकिन्छ।

यीमध्ये मिर्गौला फेल भएका बिरामीको उपचारमा सरकारले सबैभन्दा बढी रकम सहयोग गर्दै आइरहेको छ। मन्त्रालयले यस्ता बिरामीलाई निःशुल्क डायलसिस गर्ने तथा प्रत्यारोपण गर्नेलाई २ लाख र प्रत्यारोपणपछि औषधिका लागि एक वर्षसम्म एक लाख रुपैयाँ उपलब्ध गराउँदै आएको छ। मिर्गौला डायलसिसका लागि एकपटकको २ हजार ५ सय रुपैयाँ दरले दुई वर्षसम्म ५ लाख २० हजार सहयोग पाउन सकिन्छ।

स्वास्थ्य सेवा विभागअन्तर्गत व्यवस्थापन महाशाखामा रहेको विपन्न नागरिक औषधि उपचार कोषले मिर्गौलाबाहेक विभिन्न १० थरी रोगमा एक लाखसम्म आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराउँछ। विभागअन्तर्गत इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाले हाइड्रोसिलको निःशुल्क शल्यक्रिया थालिसकेको छ।

कोषमार्फत मुटु, क्यान्सर, टाउको तथा स्पाइनल चोटपटक, अल्जाइमररपार्किन्सस, सिकलसेल एनिमिया रोगका लागि बढीमा एक लाख रुपैयाँसम्म सहायता दिइने गरिन्छ।

कुन रोगका लागि कुन अस्पताल ?

मन्त्रालयले सहायता रकमका लागि रोगअनुसार छुट्टाछुट्टै अस्पताललाई सूचीकृत गरेको छ। केन्द्रीयदेखि जिल्ला तथा केही निजी गरी एक सयभन्दा बढी अस्पतालबाट यी रोगको उपचारसेवा पाउन सकिने व्यवस्था छ। केन्द्रीय स्तरका अस्पतालबाट धेरै रोगको सेवा लिन सकिन्छ भने जिल्ला तथा निजी अस्पतालबाट एउटा मात्र रोगको।

कोषको सूचीअनुसार क्यान्सरका लागि १०, मिर्गौलाका लागि २२, मुटुका लागि ७, पार्किन्सन्स र अल्जाइमर्सका लागि ४, सिकलसेल एनिमियाका लागि १०, टाउको तथा स्पाइनल चोटपटकका लागि ४ र हाइड्रोसिलका लागि ७० वटा अस्पताल तोकिएका छन्।

हाइड्रोसिल उपचार केन्द्रीय, क्षेत्रीय, उपक्षेत्रीय र जिल्ला गरी ७० वटा अस्पतालबाट निःशुल्क पाइन्छ। हइड्रोसिल बिरामीमध्ये सरकारले चालु आर्थिक वर्षमा ११ हजार जनाको निःशुल्क शल्यक्रिया गर्ने लक्ष्य लिएको छ। यसका लागि करिब ६ करोड बजेट विनियोजन गरिएको छ। एउटा शल्यक्रियाबापत अस्पतालले सरकारबाट ५ हजार रुपैयाँ पाउने गर्दछ।



सबैभन्दा बढी वीर, त्रिवि शिक्षण अस्पतालबाट आठथरी रोगमा निःशुल्क तथा सरकारी सहयोगबापत उपचारसेवा पाउन सकिन्छ । वीर, शिक्षण अस्पताल, बिपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान धरान र पाटन अस्पतालबाट सरकारको सहयोगमार्फत क्यान्सर, मिर्गौला, मुटु, पार्किन्सन्स, अल्जाइमर्स, टाउकाको चोट र स्पाइन चोटमा उपचारसेवा लिन सकिन्छ । वीर र टिचिङबाट हाइड्रोसिलको उपचार पनि निःशुल्क लिन सकिन्छ ।

निजामती अस्पतालबाट क्यान्सर, मुटु, सिकलसेल एनिमिया र हाइड्रोसिल, कान्ति बाल अस्पतालबाट क्यान्सर, मिर्गौला र मुटुरोगमा सेवा लिन सकिन्छ । यसै गरी बिपी कोइराला क्यान्सर अस्पताल चितवन, भक्तपुर क्यान्सर अस्पताल, प्रसूतिगृह र क्यान्सर केयर नेपालबाट क्यान्सरको उपचार पाउन सकिन्छ ।

मिर्गौलाको उपचार वीर, टिचिङ, कान्ति र बिपी धरानसहित नारायणी उपक्षेत्रीय अस्पताल, वीरगन्ज, कोशी अञ्चल

स्वास्थ्य चौकीबाटै मिर्गौलाको निःशुल्क परीक्षण

सरकारले हरेक स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र तथा सबै सरकारी अस्पतालबाट निःशुल्क मिर्गौला परीक्षणको व्यवस्था सुरु गरेको छ । परीक्षण नगराउँदा धेरै व्यक्तिको मिर्गौला फेल हुने गरेको भन्दै सरकारले यस्तो व्यवस्था सुरु गरेको हो ।

त्यसका लागि हरेक स्वास्थ्य संस्थामा पिसाव जाँच गर्ने किट 'युरिस्टिक' पठाएको छ । यो किट पिसावमा डुबाएपछि 'स्टिक'मा देखिने रङका आधारमा पिसावमा सुगरको मात्रा, प्रोटिनको मात्रा, एल्बोमिनको मात्रा थाहा पाउन सकिन्छ ।

'युरिन डिप स्टिक टेष्ट किट' समेत भनिने यो किटबाट पाँच बर्ष माथिका हरेक स्वस्थ व्यक्तिले आफ्नो मिर्गौलाको अवस्था थाहा पाउन सक्नेछन । त्यस्तै गर्भवती महिलाको समेत प्रोटिन, हाइपोटेन्सन, सुगर बढेको वा नबढेको, समेत जाँच गर्न सकिन्छ ।स्वास्थ्य सेवा विभाग व्यवस्थापन महाशाखाले सबै स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र तथा सबै सरकारी अस्पतालमा पिसाव परीक्षण गर्ने युरिस्टिक पठाइसकेको छ । यसबाट हरेक स्वस्थ व्यक्तिले पिसाव जाँच गरी प्रोटिन तथा सुगरको अवस्था जाँच गर्न सकिन्छ । पिसावमा देखिने प्रोटिन, सुगरको लेभलको जाँचबाट मिर्गौलामा समस्या छ छैन थाहा पाउन सकिन्छ । अहिले धेरैजसोको मिर्गौला गुम्ने कारण समयमै यी सामान्य जाँच गर्न नसक्दा नै हो ।

डायलासिसको लागि नयाँ अनुमति पाउने काठमाडौं उपत्यकाका अस्पतालहरुमा बीरेन्द्र सैनिक अस्पताल छाउनी, ग्राण्डी अन्तराष्ट्रिय अस्पताल धापासी, अल्का अस्पताल जाउलाखेल, सुमेरु अस्पताल धापाखेल, हिमाल अस्पताल ज्ञानेश्वर र बयोधा अस्पताल बल्खु रहेका छन् । त्यस्तै उपत्यका बाहिर गौतमबुद्ध सामुदायिक अस्पताल बुटवल, सिद्धार्थ सिटी अस्पताल, क्रियसन अस्पताल, पोखराको चरक मेमोरियल अस्पताल र बिराटनगरको नेपाल स्वास्थ्य विकास अनुसन्धान संस्था रहेको छ ।

तत्कालीन स्वास्थ्य मन्त्री गगन थापाले कात्तिकको तेस्रो साता बाट मिर्गौलाका बिरामीले आवश्यक परेजति डायालासिस सम्पूर्ण रुपमा निशुल्क गर्ने व्यवस्था गरेका थिए ।

प्रत्येक अंचल अस्पतालहरुलाई २ ओटा डायलाईसिस मेसिन किनेर सेवा सुरु गर्न मन्त्रालयले आवश्यक रकम पनि पठाइ सकेको छ । ❑

अस्पताल, विराटनगर, जनकपुर अञ्चल अस्पताल, धनुषा, मानव अंग प्रत्यारोपण केन्द्र, भक्तपुर, राष्ट्रिय मिर्गौला उपचार केन्द्र, वनस्थली काठमाडौं, नेपालगन्ज मेडिकल कलेज, कोहलपुर, नेपाल मेडिकल कलेज, जोरपाटी काठमाडौं, युनिभर्सल मेडिकल कलेज, भैरहवा, चितवन मेडिकल कलेज, चितवन, कलेज अफ मेडिकल साइन्सेस, चितवन, मणिपाल मेडिकल कलेज, पोखरा, बी एन्ड बी अस्पताल, ललितपुर, नेसनल डायलसिस सेन्टर, एकान्तकुना, ललितपुर, गोल्डेन अस्पताल, विराटनगर, धुलिखेल अस्पताल, काभ्रे, गण्डकी मेडिकल कलेज, पोखरा, आरोग्य स्वास्थ्य प्रतिष्ठान, ललितपुर र विराट अस्पताल, विराटनगरबाट पाउन सकिन्छ ।

मुटुको उपचार वीर, त्रिवि शिक्षण अस्पतालरकार्डियो भास्कुलर सेन्टर, महाराजगन्ज, काठमाडौं, गंगालाल अस्पताल, बाँसबारी, काठमाडौं, बिपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, धरान, पाटन अस्पताल, ललितपुर, कान्ति बाल अस्पताल, महाराजगन्ज, काठमाडौं र निजामती अस्पताल, नयाँ बानेश्वरबाट लिन सकिन्छ ।

पार्किन्सस तथा अल्जाइमर्स र टाउको तथा स्पाइनल चोटपटक उपचार वीर अस्पताल, शिक्षण अस्पताल, बिपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान र पाटन अस्पतालबाट पाइन्छ । सिकलसेल एनिमिया उपचारमा सघाउनेमा निजामती अस्पताल, राप्ती उपक्षेत्रीय अस्पताल, महाकाली अञ्चल अस्पताल, सेती अञ्चल अस्पताल, भेरी अञ्चल अस्पताल, लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल, जिल्ला अस्पताल कपिलवस्तु, जिल्ला अस्पताल, बर्दिया, जिल्ला अस्पताल, नवलपरासी र युनिभर्सल मेडिकल कलेज, भैरहवा छन् ।

सिकलसेल एनिमिया बाँके, बर्दिया कैलाली, दाङ, कञ्चनपुर र नवलपरासीलगायत जिल्लामा बसोबास गर्ने थारू समुदायमा देखिने गरेको छ । यो रक्तकोषसम्बन्धी रोग हो । रातो रक्तकोषिका प्राकृतिक रूपमा गोलाकार हुन्छन् तर सिकलसेल संक्रमितमा यी कोष अर्धगोलाकार वा हँसिया आकारका हुन्छन् । ❑

निःशुल्क औषधिको विवरण देखिने गरी राख्न निर्देशन

सरकारले देशभरका सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई आफूले उपलब्ध गराएको ७० प्रकारका निःशुल्क औषधिको विवरण आम सर्वसाधारणले देखिने गरि राख्न निर्देशन दिएको छ । स्वास्थ्य सेवा विभाग प्राथमिक स्वास्थ्य पुनर्जागरण महाशाखाले स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र तथा जिल्ला अस्पतालहरूलाई निःशुल्क औषधिको विवरण देखिने गरि राख्न निर्देशन दिएको हो ।

अहिले स्वास्थ्य चौकीबाट ३५ प्रकारका, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रबाट ५८ प्रकारका र जिल्ला अस्पतालबाट ७० प्रकारका औषधि निःशुल्क वितरण हुँदै आएको छ ।सरकारले दुई बर्ष अघि सर्ने तथा नसर्ने रोग गरि ७० प्रकारका औषधिहरू निःशुल्क उपलब्ध गराउने निर्णय गरेको थियो । तत्कालिन स्वास्थ्य मन्त्री खगराज अधिकारीको प्रस्तावमा २०७१ भदौ १३ गतेको मन्त्रीपरिषद् बैठकले ७० प्रकारका औषधि निःशुल्क दिने निर्णय गरेको थियो ।



बिपन्नलाई निजीमा १० प्रतिशत बेड निःशुल्क

सरकारले गरीब विपन्न असाहाय तथा बेबारिसे बिरामीका लागि कुल शैयाको १० प्रतिशत छुट्याई निशुल्क उपचारको व्यवस्था गर्नुपर्ने व्यवस्था कार्यान्वयन गरेको छ ।

स्वास्थ्य संस्था स्थापना, सञ्चालन, तथा स्तरोन्नति मापदण्ड सम्वन्धी निर्देशिका २०७० ले तय गरेका मापदण्ड अनुसार १० प्रतिशत बेड निःशुल्क गर्नु परेको हो । निःशुल्क उपचार प्राप्त गर्नको निम्ति विपन्न असहाय, बेबारिसे, विरामीहरूलाई स्वयं घोषणा फारम भर्न लगाई उनीहरूको फोटो सहितको विबरण अस्पतालको परिसरमा सर्वसाधारण सबै जनताले देख्ने गरी टाँस्नुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ । यो व्यवस्थाले वास्तविक विपन्नले उपचार सेवा पाउने अपेक्षा गरिएको छ । यो निर्देशिकाले नयाँ दर्ता हुने अस्पताल, तथा नविकरण गर्न आउने अस्पताल सबैले १० प्रतिशत सेवा दिनुपर्ने नियम छ ।

हरेक महिना अस्पतालहरूले १० प्रतिशत बेडमा उपचार गरेको विवरण पठाउनुपर्ने व्यवस्था रहेपनि त्यसको कार्यान्वयन हुन सकेको छैन । केही अस्पतालले सो सेवा दिएको बताए पनि सो सेवा बास्तविक गरिबको हकमा नपुगेको बताइने गरेको छ । ❑

स्वास्थ्य बीमा

नेपाल विश्वकै गरीब देश मध्ये २१ औं स्थानमा पर्दछ (Global Finance, 2012)। केन्द्रिय तथ्याङ्क विभागको प्रतिवेदन २०६८/६९ अनुसार यहाँका २५.२% जनता गरीबीको (१.२५ अमेरिकी डलर सम्म प्रति व्यक्ति प्रति दिन आय भएका व्यक्ति) रेखामुनि रहेका छन् र करिब ८३% जनता ग्रामीण क्षेत्रमा बसोवास गर्दछन्।

त्यस्तै अक्सफोर्ड विश्वविद्यालयद्वारा सन् २०११ मा गरिएको एक अध्ययन अनुसार नेपालमा ४४.२% जनता गरीब (२ अमेरिकी डलर सम्म प्रति व्यक्ति प्रति दिन आय भएका व्यक्ति) छन्। उक्त तथ्याङ्क अनुसार हाल नेपालको कुल जनसंख्याको ४०% भन्दा बढी जनता गरीब रहेको देखिन्छ। न्यून साक्षरता, सामाजिक तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी जनचेतनाको कमी तथा उच्च जोखिम समग्र ग्रामीण जनताका जनजीवनको प्रकृति हो। घाँसपात गर्ने, स्वस्थ खानेपानीको अभाव, बाढी पहिरो र बढ्दो सहरीकरणसंगै बढेको प्रदुषण लगायतका तत्वहरूले स्वास्थ्य क्षेत्रको जोखिम बढाईरहेका छन्। अर्कोतर्फ प्रविधिको विकाससंगै स्वास्थ्य उपचार खर्च पनि महंगिदै गएको छ। स्वास्थ्य उपचार सहज हुँदै गएता पनि स्वास्थ्यका लागि न्यून रकम पनि जुटाउन नसक्नेका लागि भने महंगो स्वास्थ्य उपचार प्रविधि निल्नु न ओकल्नु जस्तै छ। वर्षभरि खानका लागि मात्र संघर्ष गरिरहेको विपन्न वर्ग बालबच्चा कुपोषणले ग्रस्त हुनु, कम उमेरमै रोगी भई ज्यान गुमाउनु वा अकालमै मृत्यु हुनु जस्ता समस्या हरेक दिन जसो देखिन्छन्, तर अस्पताल र स्वास्थ्यकर्मीहरू त्यस्ता व्यक्तिको जीवन जोगाउन सक्ने अवस्था छैन।

आर्थिक विकासका लागि दौडिरहेको औद्योगिकीकरण संगसंगै विश्व पर्यावरण दिन प्रतिदिन बदलिदै छ। प्राकृतिक स्रोत साधनको अधिकतम उपयोग, उत्पादन तथा उत्पादकत्व बढाउने प्रविधिको विकास संगै वातावरण दिन प्रतिदिन विषम बन्दै गईरहेको छ जसकारण नयाँ नयाँ भयानक रोगहरू समेत बेला बेलामा देखापर्ने गरेका छन्। तर नेपालको विकट ग्रामीण क्षेत्रमा भने ठूलो जनधनको क्षति हुन कुनै नयाँ रोग आवश्यक पर्दैन। आ.व.२०६६/६७ सालमा नेपालका मध्य पश्चिम र सुदूर पश्चिमका केहि जिल्लामा देखिएको झाडापखालाको महामारीकै कारण सयौं व्यक्तिले अकालमा ज्यान गुमाउनु परेको र हजारौ व्यक्तिमा महामारीको असर परेको उदाहरणबाट स्वास्थ्य जोखिम कति जटिल र गहिरो छ भन्ने अनुमान गर्न सकिन्छ। नेपालमा स्वास्थ्य उपचारका लागि गर्नुपर्ने खर्च आम्दानीले धान्न नसक्ने तथा अनपेक्षित खर्च (out of pocket expenditure) को रुपमा हुने गर्दछ। ग्रामीण भेगका जनतामा स्वास्थ्य समस्यालाई शरीरमै पालेर बस्ने तथा स्तरीय स्वास्थ्य उपचार समयमै गराउने बानी नहुनको मुख्य कारणहरू मध्ये स्वास्थ्य उपचार खर्च धान्न नसक्नु एक हो। जसले गर्दा निकै ढिला भैसकेपछि मात्र स्वास्थ्य उपचारको खोजी हुन्छ र उपचार प्राय जसो संभव नहुने अवस्थामा पुग्न जान्छ जसले गर्दा महत्वपूर्ण आर्थिक स्रोतको बिक्री गरी उपचार खर्च जुटाइन्छ। फलस्वरुप स्वास्थ्य कै कारण हजारौ परिवार अझै बढी गरीबी तर्फ धकेलिन पुग्छन्।

गरीब देशका गरीब जनताहरू खास गरी जीवन शैलीका कारण स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित ठूलो जोखिम बेहोरिरहेका हुन्छन। विशेषतः सीमित स्रोत साधन र सामाजिक सुरक्षा प्रणालीमा समावेश हुन नसक्दा वा स्वास्थ्य सुरक्षामा ध्यान दिन नसक्दा ठूलो जनधनको क्षति बेहोर्न बाध्य हुन्छन्। नेपालको सन्दर्भमा, स्वास्थ्य उपचारमा पहुँच पाउनका लागि ग्रामीण परिवारले बहु अवरोध (धेरै खाले अप्ठेरा) झेल्नु पर्दछ। आर्थिक अवरोधका कारण कुल ग्रामीण जनसंख्याको ७२% व्यक्तिहरू स्वास्थ्य उपचार ढिला प्राप्त गर्न पुग्छन् जसले गर्दा अवस्था अझै नाजुक हुन जान्छ र उपचार खर्च धान्नै नसक्ने हुन जान्छ वा ज्यानैसम्म जान्छ। यस्तो संकटग्रस्त अवस्थाबाट गुज्रिनु पर्दा गरीबी अझै बढ्न पुग्छ।

गरीबीको कुचक्र तोड्नका लागि र संकटाभिमुखता हटाउनका लागि स्वास्थ्य बीमा विश्व व्यापी समाधानको

रुपमा आईरहेको छ। स्वास्थ्य बीमा गर्नाले अनपेक्षित स्वास्थ्य उपचार खर्च घट्दै जाने र बीमित सदस्यको स्वास्थ्य सेवामा द्रूत गतिमा पहुँच अभिवृद्धि हुने अपेक्षा गरिएको छ।

स्वास्थ्य बीमा गर्नाले विशेषगरी कुनै महामारी वा दैवि प्रकोपका कारण हुने र अन्य अनपेक्षित स्वास्थ्य उपचार खर्च घट्दै जाने र बीमित सदस्यको स्वास्थ्य सेवामा द्रूत गतिमा पहुँच अभिवृद्धि भएको तथ्य नेपालमा संचालित लघु स्वास्थ्य बीमा परीक्षण कार्यक्रमको अनुभवले देखिएको छ। नेपालमा स्वास्थ्य बीमा दुई दशक अघि देखि नै शुरु भएतापनि सफलताका साथ अघि बढ्न भने सकेको छैन। अन्य क्षेत्र भन्दा बीमा क्षेत्र बढी संवेदनशील मानिन्छ कारण यस क्षेत्रको चुहावट नियन्त्रण सहज छैन। प्रत्यक्ष रुपमा नक्कली दाबी नियन्त्रण गर्न कठीन भएकै कारण स्वास्थ्य बीमा अघि बढ्न नसकेको थुप्रै उदाहरण भेट्न सकिन्छ। हालसम्म बीमा सेवाले नेपालको कुल जनसंख्याको लगभग ६% भाग मात्र ओगट्न सकेको छ। तर हालको परिप्रेक्षमा गरीब जनताको स्वास्थ्य सेवामा पहुँच अभिवृद्धि र संभावित स्वास्थ्य जोखिम कम गर्न स्वास्थ्य बीमालाई राष्ट्रव्यापी रुपमा अघि बढाउनु एक उत्तम उपाय हो।

नेपालमा स्वास्थ्य सेवाको अवस्था

विश्वमा देखिएका कुल रोग मध्ये ७०% रोग पानीका कारणले लाग्ने गर्दछ। नेपालमा कुल बिरामीहरू मध्ये दुषित खानेपानीका कारण ७०% भन्दा बढी बिरामी पर्ने गरेका छन। एसियाली विकास बैंकको एक प्रतिवेदनका अनुसार कुल जनसंख्याको ११% जनता शुद्ध खानेपानीको सुविधाबाट बञ्चित छन् र ३१% व्यक्तिले मात्रै सुधारिएको सरसफाईका सुविधा प्रयोग गर्दछन्।

विश्व स्वास्थ्य तथ्यांक २०१४ मा हाम्रो नेपाल

१. जम्मा जनसंख्या २७,४७४,०००
२. ग्रस प्रति व्यक्ति आय अमेरिकी डलरमा १०७० डलर
३. औसत जीवन आयु पुरुष ६७ र महिला ६९ बर्ष
४. मृत्यु दर ५ बर्ष मुनि १०००मा ४२ जना
५. मृत्यु दर १५ बर्ष देखि ६० वर्ष बीच १०००मा पुरुष र महिला .१९७ र १६४ जना
६. जम्मा स्वास्थ्यमा खर्च प्रति व्यक्ति अमेरिकी डलरमा ८० डलर
७. जम्मा स्वास्थ्य खर्च प्रतिशत जीडीपीको आधारमा ५.५ प्रतिशत
८. सन् १९९० को तुलनामा नेपालीको औसत आयु २०१२ मा १२ बर्ष बढेर ५४ बाट ६८ बर्ष भएको छ जन्मदरको आधारलाइ मान्दा यहि दर भित्र पुरुषको ५४ बर्ष बाट बढेर ६७ बर्ष र महिलाको ५५ बर्षबाट बढेर ६९ बर्ष कायम भएको छ।

अझै पनि नेपालीहरूलाई सर्वसुलभ स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध नभएको ,ग्रामिण जीवन झनै कष्टकर भएको र शहरिया जीवनको भौतिक बिलाशिताले स्वास्थ्यमा पनि ठुलो असर पारेको छ। खानपान, रहनसहन र व्यस्त जीवनका कारण ६० प्रतिशत शहरीयाहरू नसर्ने रोगबाट ग्रसित छन्। विश्व स्वास्थ्य तथ्यांकको केहि मूलभुत कुराहरू अकालमा जीवन गुमाउनुको मुख्य कारण ३ वटा औलाएको छ।

१. हार्ट रोग
२. तल्लो श्वासप्रश्वास संक्रमण
३. स्ट्रोक।

केन्द्रिय तथ्याङ्क विभागको नेपाल जीवनकोपार्जन सर्भेक्षण २०११ का अनुसार ११.७% जनता दीर्घ रोग (chronic disease) बाट र २०% जनता क्षणिक रोग (acute illness) बाट गस्रित हुन्छन्। त्यसैगरी ६० वर्षभन्दा माथिका ३८% वृद्धवृद्धा दीर्घ रोगबाट ग्रसित छन्। ५ वर्ष मुनिका बालबालिका पनि रुघाखोकी, ज्वरो र निमोनिया जस्ता रोगबाट बढी ग्रसित छन् र समग्रमा भन्नुपर्दा बालबालिका र वृद्ध व्यक्तिहरू स्वास्थ्य सुरक्षाका दृष्टिकोणले बढी संकटग्रस्त छन्।

तर बीमा कम्पनीहरू मार्फत संचालित बीमा (जीवन बीमा) ले ५ वर्ष मुनिका बालबालिका र ६० वर्ष उमेर नाघेका व्यक्तिहरूलाई समावेश गरेका छैनन। यस्तो अवस्थामा सरकारले स्वास्थ्य बीमाले उमेरमा कुनै हदबन्दी नराखी सबै गरीब व्यक्तिमा सेवा प्रदान गर्ने नीति ल्याएको छ। यसर्थमा स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम बढी सेवामुखी, उत्तरदायी, सहभागितात्मक र समावेशी रहेको देखिन्छ। ❑

स्वास्थ्य बीमा कसरी

वार्षिक २ हजार ५ सय रुपैयाँ प्रिमियम तिरेर सर्वसाधारणले प्रति परिवार ५० हजार रुपैयाँसम्मको स्वास्थ्य बीमा गर्न पाउने छन् । ५ जनासम्मको परिवारले २५ सय तिरेर परिवार बीमा गर्नुपर्ने छ र थप सदस्यले ४ सय २५ तिर्नुपर्ने छ । यो बीमा लागू भएपछि पनि सरकारले २५ शैय्यासम्मको अस्पतालबाट उपलब्ध हुने निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा र ७० ओटासम्म औषधि निःशुल्क नै प्राप्त हुने छ ।

सन् १८८३ मा जर्मनीले र सन् १९९१ मा बेलायतले राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा ऐनद्वारा राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रमको थालनी गरेको थियो । स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रमलाई अझ प्रभावकारी बनाउन स्वास्थ्य बीमा नीति २०७१ स्वीकृत भइसकेको र स्वास्थ्य बीमा ऐन पारित भइसकेको छ ।

हरेक नागरिकको स्वास्थ्य बीमा

अब हरेक नागरिक ‘स्वास्थ्य बीमा’ मा आबद्ध हुनुपर्ने भएको छ । ऐन लागू भएपछि पहिलो चरणमा राष्ट्रसेवक कर्मचारी, वैदेशिक रोजगारमा जानेको परिवार र औपचारिक क्षेत्रमा कार्यरत व्यक्ति अनिवार्य रूपमा बीमामा आबद्ध हुनुपर्नेछ । ऐनले विपन्न र विशेष वर्गको प्रिमियम राज्यले व्यहोर्ने गरी चरणबद्ध रूपमा सम्पूर्ण नेपालीको स्वास्थ्य बीमा गर्ने ग्यारेन्टी गरेको छ । विपन्नको प्रिमियम सरकारले व्यहोर्नेछ । अहिले स्वास्थ्यमा हुने खर्चको ६० प्रतिशत व्यक्तिले आफ्नो पकेटबाट गरिरहेको छ ।

प्राप्त सुविधाहरू

पारित विधेयक अनुसार खोप, परिवार नियोजन, सुरक्षित मातृत्व जस्ता प्रतिकारात्मक सेवाहरूमा बीमा लागू हुनेछ । त्यसैगरि बहिरङ्ग, भर्ना उपचार, आकस्मिक उपचार, शल्यक्रिया, औषधि, स्वास्थ्य सहायता उपकरण जस्ता उपचारात्मक सेवाको लागि पनि बीमा लागू हुनेछ । हवाई एम्बुलेन्सबाहेकको एम्बुलेन्स सेवा र नेपाल सरकारले निशुल्क तोकेका अन्य सेवाहरूमा समेत बीमाले कभर गर्नेछ । योग, पोषण, बानी-व्यहोरा सुधार, मनोसामाजिक परामर्श, खोप, परिवार नियोजन, सुरक्षित मातृत्व सेवा निःशुल्क हुनेछ । बीमाको पूर्ण कार्यान्वयन नहुँदासम्म सरकारले विभिन्न रोगका उपचारमा दिँदै आएको निःशुल्क सेवा कायम राख्ने र बीमा आबद्ध भए पनि भने आधारभूत सेवा मात्रै निःशुल्क हुनेछ । बीमा लागू भएपछि बिमितले तोकिएको स्वास्थ्य संस्थामा लिएको सेवाका आधारमा अस्पतालले नै भुक्तानी दाबी गर्नेछ । तोकिएको मूल्यभन्दा बढी रकमका चस्मा, श्रवणयन्त्रलगायत स्वास्थ्यसम्बन्धी सहायक यन्त्र, प्लास्टिक सर्जरी, कृत्रिम गर्भाधान सेवा निःशुल्क हुने छैन ।

सुविधा पाइने स्थानहरू

बिमितहरूले नेपाल सरकार, प्रदेश सरकार वा स्थानीय तहद्वारा सञ्चालित अस्पताल, स्वास्थ्य प्रतिष्ठान, शिक्षण अस्पताल, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, स्वास्थ्य चौकी, सहरी स्वास्थ्य क्लिनिक तथा सामुदायिक स्वास्थ्य एकाइबाट प्राप्त गर्नेछन् । निजीस्तरबाट सञ्चालित अस्पताल, शिक्षण अस्पताल, नर्सिङ होम, पोलिक्लिनिक तथा क्लिनिकसँग पनि सम्झौता गरेर सेवा प्रवाह गरिनेछ । सामुदायिक र सबै प्रकारका अस्पताल, नर्सिङ होमलगायत जुनसुकै स्वास्थ्य एकाइबाट समेत सेवा लिँदा बीमाले समेट्छ ।

सुविधा कसरी लिने ?

राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा कार्यान्वयन भएपछि बिमितले बीमाको कार्ड लिएर नजिकको स्वास्थ्य संस्थाबाट प्राथमिक उपचार प्राप्त गर्नेछन् । गम्भीर समस्या भए प्राथमिक स्वास्थ्य संस्थाबाट बीमा बोर्डले तोकेको व्यवस्थाअनुसार रिफर भएर माथिल्लो तहको संस्थामा उपचार गर्ने व्यवस्था हुनेछ ।

सेवा नदिने बिमकलाई सजाय

बिमितलाई सेवा प्रदान नगरेमा, सेवा प्रदान गर्न ढिलासुस्ती गरेमा वा निर्धारित सेवा स्तरभन्दा न्यून गुणस्तरको सेवा दिएमा बीमा सेवा प्रदायक कम्पनीलाई १५ हजारदेखि २५ हजारसम्म जरिवाना गरी सो जरिवाना बराबरको रकम बिमितलाई क्षतिपूर्तिस्वरुप भराइ दिनेछ । बिमितले त्यस्तो सेवा प्रदायकउपर सो कार्य भएको मितिले ९० दिनभित्र उजुरी दिन सक्नेछ । बोर्ड वा बोर्डद्धारा निर्धारित निकायमा उजुरी दिनुपर्नेछ । कुनै बिमितले झुटो आरोप लगाएको ठहरिएमा बोर्डले बिमितलाई निजबाट

भएको नोक्सानीको बिगो बराबरको रकम जरिवाना गर्न सक्नेछ। त्यस्तै, ऐनविपरीत काम गर्ने सेवा प्रदायकलाई पाँच लाख रुपैयाँसम्म जरिवाना लाग्नेछ। सहभागी हुने परिवारले सदस्य बसेको स्थानको वा पायक पर्ने प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल उल्लेख गर्नुपर्ने र उपचार पनि सोही स्थानमा गर्नुपर्ने व्यवस्था गरेको छ। ती निकायले उपचार गर्न नसकेमा मात्र अन्यत्र जान पाइन्छ। यदि अन्यत्र उपचार गरेमा ५० प्रतिशत आफैले बेहोर्नुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ। यो स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रमले प्रतिपरिवार ५० हजार रुपैयाँसम्मको उपचार सेवा, रोग निदान सेवा र तोकिएका औषधि पाउने गर्छ। १ वर्षमा कुनै एक व्यक्तिलाई सबै रकम आवश्यक भएमा सबै खर्च गर्न पाउने तर परिवारका अन्य सदस्यले जोखीम लिनुपर्ने प्रावधान छ। ❑

स्वास्थ्य बीमापछि निःशुल्क उपचार हुने रोगहरू

१ पेट दुखाई - ग्यास्टिक
२ पेट दुखाई - सक्रमण नभएको
३ पेट अल्सर (मिश्रीत उपचार
४ पित्तथैलीको संक्रमण
५ झाडापखाला
६ मृगौलाको संक्रमण
७ हडडीको संक्रमण
८ पेङ्क्रियाजको संक्रमण
९ रक्तअल्पता
१० एपेन्डीक्स अप्रेसन
११ साधारण सहयोग दिएर गराउने सुत्केरी गराउने
१२ रक्तनलीमा बोसो जमेको
१३ दम
१४ आगोले पोलेको
१५ नसा(डिप्रेसन
१६ अप्रेसनद्धारा गराउने सुत्केरी
१७ मोतियाविन्दुको अप्रेसन (ठूलो
१८ मोतियाविन्दुको अप्रेसन - सानो
१९ हार्ट फेलियर
२० छालाको संक्रमण
२१ पित्तथैलीको अप्रेसन
२२ हैजा
२३ हडडीको संक्रमण
२४ पिसावको संक्रमण
२५ मानसिक रोग कडा
२६ गर्भपतन
२७ स्वासप्रस्वास
२८ डेंगु - रक्तश्राव सहितको डेंगु
२९ मधुमेह संक्रमण
३० झाडा पखला
३१ पाठेघरको अप्रेसन
३२ रगतमासी
(सानोउमेरका)
३३ थाह नभएको ज्वरो
३४ हर्निया
३५ हाइड्रोसिल
३६ उच्चरक्तचाप (आकस्मिक अवस्था)
३७ डिम्बासयको सिष्ट अप्रेसन
३८ पाठेघर बाहिर बसेको गर्भ फुटेको अप्रेसन
३९ कलेजो घाउ
४० कुपोषण
४१ स्यानिन्जाइटीस
४२ हृदयघात (१ लेभल
४३ हृदयघात(२ लेभल
४४ मृगौला रोग
४५ सुत्केरी साधारण
४६ हाडजोर्नी को अप्रेसन मेजर ओटीमा
४७ हाडजोर्नीको अप्रेसन माइनर ओटीमा
४८ हाडजोर्नीको अप्रेसन एनेस्थेसिया नदिएर
४९ पाठेघर खस्ने रोग
५० आन्द्रामा संक्रमण
५१ निमोनिया (ठूलोलाई हुने)
५२ निमोनिया (सानोलाई हुने)
५३ सुत्केरीमा हुने उच्च रक्तश्राव
५४ बाथमुटुरोग
५५ बाथ मुटुरोग कडा
५६ कडा मानसिक रोग
५७ डिप्रेसन
५८ रगतमा संक्रमण
५९ रगतसम्वन्धी रोग
६० चोटपटक
६१ टाइफाइड
६२ पेट भित्रको रक्तश्राव
६३ भाइरल हेपाटाइटिस
६४ घाउ खटीरा ❑

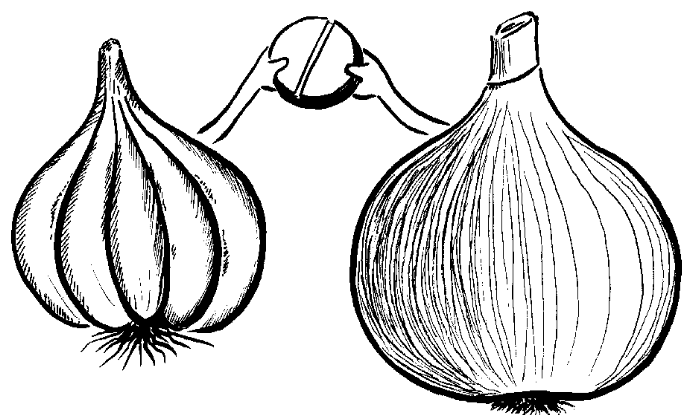
भान्साभित्रको औषधालय

- डा. अरुणा उप्रेती

हाम्रो घरको भान्छामा सानातिना रोगहरूलाई निको पार्ने प्रशस्त औषधिहरू छन् । तर यसको बारेमा हामीमध्ये धेरैलाई राम्रो जानकारी छैन । त्यसैले सानातिना रोग लाग्नेबित्तिकै पनि चर्को मूल्य तिरेर हामी औषधिहरू नै किनी प्रयोग गर्छौं । स्वास्थ्य सम्बन्धी क्षेत्रमा काम गर्ने केही विज्ञहरूले पनि महँगो स्वास्थ्यसेवा र औषधिले जनस्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पारेको महसुस गरेर सस्तो र सुलभरुपमा उपलब्ध हुने औषधिको खोजी गर्न थालेका छन् । हुन त परापूर्वकालदेखि हाम्रा बाजेबज्यैहरूले घरमा पाइने विभिन्न मरमसला, तरकारी, फलफूल आदिबाट विभिन्न रोगलाई निको पार्दै आइरहेका हुन् । आजका आधुनिक मानिसहरू बाजेबज्यैहरूले प्रयोग गर्दै आइरहेका भान्छाभित्रका औषधिहरूलाई फेरि सम्भिmन थालेका छन् । अनुभवको आधारमा हाम्रा पुर्खाहरूले प्रयोग गर्ने कतिपय परम्परागत औषधिको आज प्रयोगशालामा वैज्ञानिक परीक्षण पनि भइसकेको छ । तिनैमध्ये हाम्रा भान्छाघरमा पाइने औषधि य गुण भएका केही महत्वपूर्ण वस्तुहरूका बारेमा यस लेखमा चर्चा गरिएको छ ।

लसुन र प्याज

लसुनमा कीटाणुहरूलाई मार्ने विशेष तत्व हुन्छ भन्ने कुरा अमेरिकी वैज्ञानिकहरूले आफ्नो अनुसन्धानबाट देखाएका छन् । लसुनमा शरीरभित्र रहेका कीटाणुलाई मार्ने तत्वका साथै शरीरमा बढी मात्रामा रहेको कोलेस्टेरोल (एक प्रकारको बोसो) लाई कम गर्ने तत्व पनि हुन्छ । शरीरमा कोलेस्टेरोलको मात्रा बढी हुँदा मुटुका विभिन्न रोग लाग्ने हुन्छ । शरीरमा कोलेस्टेरोलको मात्रा घटाउन लसुनको उपयोगिता सिद्ध भइसकेको छ । यसैले मुटुका रोगीहरूका निम्ति औषधि र विशेष प्रकारको भोजनको सल्लाह दिंदा डाक्टरहरूले दिनको चार पोटी जति लसुन खाने सल्लाह पनि दिन्छन् । यसैगरी उच्च रक्तचापका बिरामीलाई पनि नियमित औषधि सेवन गर्ने, दैनिक रुपमा शारीरिक व्यायाम गर्ने, मानसिक तनाव आदिबाट मुक्त रहने तथा भोजनमा परिवर्तन गर्नुका साथै भोजनमा लसुनको प्रयोग गर्ने सल्लाह दिइन्छ । लसुनमा एक विशेष प्रकारको तेल हुन्छ । जसले गर्दा नै लसुनबाट एक प्रकारको गन्ध आउने गर्छ । धेरै मानिस लसुनमा हुने उक्त गन्ध नै मन नपरेर लसुन खाँदैनन् । तर लसुनमा रहेको त्यही गन्धयुक्त तेलमा नै औषधि य गुण हुन्छ । लसुनमा रहेको तेलले बोसो घटाउन र उच्च रक्तचापलाई कम गर्नमा ठूलो मद्दत पुऱ्याउन सक्छ ।



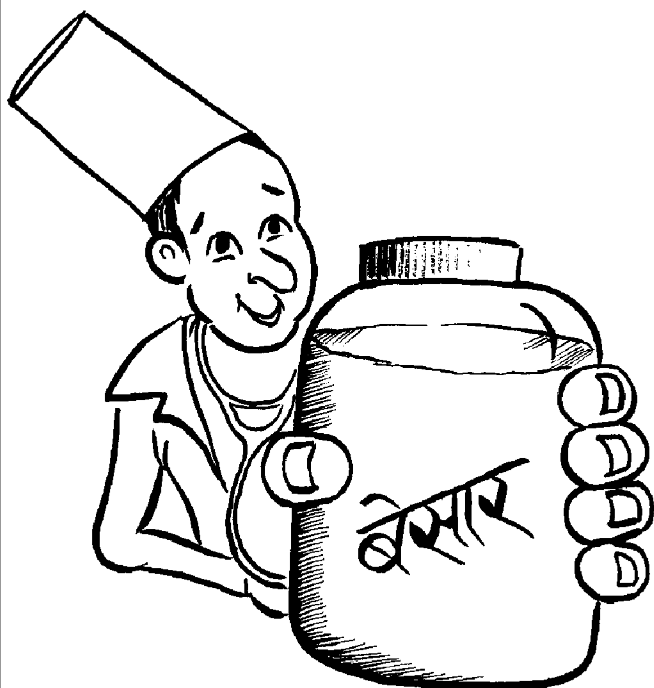
आजकाल पश्चिमी समाजमा लसुनको प्रयोगमा जोड दिन थालिएको छ । लसुनको गन्ध धेरैलाई मन नपर्ने भएकोले लसुनबाट औषधि य तत्व निकालेर क्यापसुल बनाएर पनि बजारमा बेच्न थालिएको छ । छिमेकी मुलुक भारतमा गार्लिक पल्स भनेर लसुनलाई औषधि बनाएर बजारमा बेचिन्छ । यसमा लसुनको गन्ध नआउने भएकोले यसको प्रयोग धेरैले गर्छन् । हुन त यसरी प्रयोग गर्दा आर्थिक रुपले महँगो पर्ने मात्र होइन, प्राकृतिक गुणहरू नष्ट समेत हुन जान्छन् भन्ने तथ्य अनुसन्धानबाट देखिएको छ । लसुनमा भएको विशेष तेलले पेटमा रहेका कीटाणुहरूलाई पनि नष्ट पार्छ । त्यसैले दिसा लागेको बेलामा लसुनको प्रयोग गर्ने सल्लाह दिइन्छ । पेट खराब भएको बेलामा लसुन हालेको जाउलो बनाएर खाने चलन हाम्रो समाजमा अझै पनि भेटिन्छ ।

लसुनमा भएको तेलले कीटाणुहरूलाई मार्छ अनि शरीरमा रोगसँग लड्ने क्षमता पनि बढाउँछ, रोगसँग लड्ने क्षमता भनेको शरीरको प्रतिरोधात्मक शक्ति हो । यो प्रतिरोधात्मक शक्ति शरीरमा कम हुँदा हामीलाई रुघाखोकीलगायत विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू लागिरहने हुन्छ । रुघाखोकी लागेको बेलामा लसुनको सूप बनाएर खाने चलन युरोपमा पनि छ । शरीरको बाहिरी अङ्गमा घाउ

निको पार्नका लागि पनि लसुनको प्रयोग गरिन्छ । दोस्रो विश्वयुद्धताका रसियाली डाक्टरहरूले युद्धमा घाइते भएका सिपाहीहरूको घाउ निको पार्न लसुनको लेप प्रयोग गरेका थिए । त्यसबेला एन्टिबायोटिकको भर्खर मात्र आविष्कार भएको थियो र यसको प्रयोग आमरुपमा भइसकेको थिएन । रुसका लसुनको बारेमा एकजना डाक्टर भन्नुहुन्छ- "मेरो एकजना परिचित महिलाको फिलामा ठूलो पिलो आयो । त्यसमा पीप भरिएकाले उनको पूरै खुट्टा सुनिएको थियो । त्यसलाई ठीक पार्न मैले उनलाई एन्टिबायोटिक दिएँ । तर दुर्भाग्यवश उनलाई त्यसले एलर्जी भयो । उनको पूरा जीउमा राताराता डाबर निस्किए । त्यसैले मैले आफ्नै विवेकले लसुनको रस निकालेर यसमा बेसारलाई मिसाई घाउमा लगाइदिएँ । केही दिनसम्म लगातार घाउमा लसुन र बेसार लगाएपछि उनको घाउ सुकेर गयो ।"

बेसार

लसुन र प्याजका अतिरिक्त हाम्रो भान्छामा सधैँ भइरहने बेसार पनि एक उपयोगी औषधि हो । बेसारले हाम्रो भोजनलाई आकर्षक बनाउनुका साथै केही विशेष तत्वहरू पनि प्रदान गर्छ । बेसारमा कीटाणुहरूलाई मार्ने शक्ति हुन्छ भन्ने तथ्य विभिन्न वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले सिद्ध गरिसकेका छन् । म सानी छँदा मेरी हजुरआमा र ठूलीआमा मेरो शरीरमा आउने घाउहरूलाई ठीक पार्न बेसारको लेप लगाइदिने गर्नुहुन्थ्यो । परिवारमा बालबालिकाको नाक-कान छेडेपछि त्यसमा बेसारमा लटपटाएको धागो लगाइदिनु हुन्थ्यो । हाम्रा बाजेबज्यैहरूले प्रयोग गर्ने बेसार चिनियाँ चिकित्सा पद्धतिमा पनि पर्याप्त मात्रामा प्रयोग गरिन्छ । बेसारमा रहेको सङ्क्रमण हटाउने र घाउको जलन कम गर्ने विशेष तत्वले यसलाई औषधिको रुप दिएको हो । बेसारको यसै महत्वलाई बुझेर सौन्दर्य प्रसाधनमा पनि यसको प्रयोग प्रशस्त मात्रामा हुन्छ । अनुहार र शरीरको सौन्दर्यलाई बढाउन गाँउघरतिर बेसार र बेसनमा दही वा दूध मिलाएर अनुहार र शरीरलाई सफा गर्ने गरिन्छ । त्यसैगरी रुघाखोकी लागेको बेलामा बेसारलाई तातो पानीमा हालेर पिएमा यसले रुघाखोकीबाट हुने समस्याबाट बच्न मद्दत गर्छ ।



अदुवा

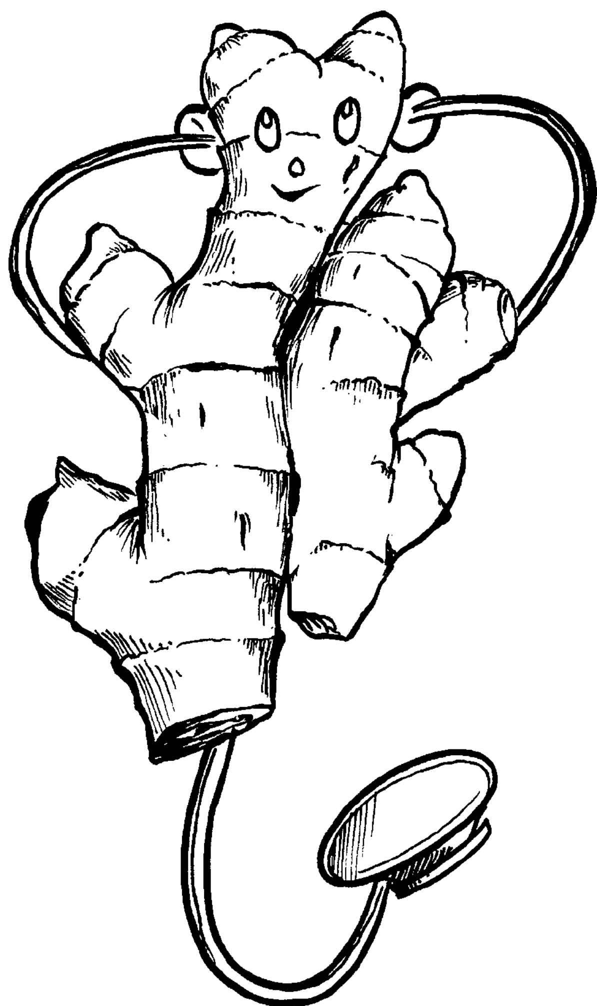
आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धतिमा अदुवालाई ठूलो महत्व दिइएको छ । आयुर्वेदमा अदुवालाई महाऔषधको नाम दिइएको छ । अदुवाको औषधि य गुणले गर्दा नै होला फिलिपिन्समा अदुवा चपायो भने दुष्टात्माहरू नष्ट हुन्छन् भन्ने विश्वास गरिन्छ । अठारौं शताब्दीतिर युरोपमा अदुवाले यौनशक्ति बढाउँछ भनेर विश्वास गरिन्थ्यो । अदुवाको प्रयोगले गर्दा शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउने र तागत दिने हुनाले यसमा यौनशक्ति बढाउने क्षमता पनि रहेको हुन्छ भनेर मानिएको हुनसक्छ ।

अदुवामा थोरै मात्रामा क्याल्सियम र केही लौहतत्व (आइरन) रहेको हुन्छ । तर हामी क्याल्सियम र लौहतत्व प्राप्त हुने गरी अदुवाको प्रयोग गर्दैनौं । केवल हाम्रा तरकारी, मासु, अचार आदिलाई स्वादिलो बनाउन हामी थोरै मात्रामा अदुवाको प्रयोग गर्छौं । तर यति प्रयोगले पनि हाम्रो शरीरलाई धेरै फाइदा दिइररहेको हुन्छ । अदुवामा पनि लसुन र प्याजमा जस्तै एक प्रकारको तेल हुन्छ, तर त्यो तेल भने गन्धरहित हुन्छ । त्यसैले अदुवा चपाएर राख्दा पनि मुखबाट कुनै गन्ध आउँदैन । अदुवाको यही विशेषतालाई ध्यानमा राखेर आयुर्वेदिक चक्कीहरूमा यसको प्रयोग गरिन्छ । अदुवालाई ताजा र सुकाएर दुइटै रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । सुकाएको अदुवालाई सुठो भनिन्छ । यो लामो समयसम्म राख्दा पनि बिग्रिदैन । ताजा र सुठो अदुवा दुवैमा शरीरलाई गर्मी दिने गुण हुन्छ ।

जाडोमा अदुवाको काँढा बनाएर खाने चलन छ । रुघाखोकी लाग्दा नाक बन्द हुने गर्छ, त्यसैगरी घाँटी दुख्दा कुनै झोल पदार्थ निल्न गाह्रो हुन्छ । त्यस्तो बेलामा अदुवाको टुक्रालाई

सफा गरेर पोलेर मुखमा राखिराख्दा घाँटीबाट हुने दुखाइ धेरै नै कम हुन्छ । रुघाखोकी लागेको बेलामा अदुवाको रस निकालेर कागती र महसँग मिसाएर खानाले खोकीलाई कम गर्छ । कागती, मह र अदुवाको मिश्रण गरेर बनाइएको झोल पदार्थ स्वादिलो पनि हुने हुनाले बालबालिकाहरूले पनि खान रुचाउँछन् । अदुवाको सुठोलाई सुत्केरी महिलाहरूलाई खान दिइने मसलाहरूमा मिसाउने गरिन्छ । अदुवामा गर्मी दिने गुण भएकोले यसको प्रयोग भएको हुनसक्छ । वाकवाकी लाग्दा पनि अदुवाको प्रयोग गर्ने गरिन्छ । गर्भावस्थाको सुरुसुरुको अवस्थामा हुने वाकवाकीलाई कम गर्न अदुवाले ठूलो मद्दत गर्छ । एक टुक्रा अदुवा मुखमा हालेर त्यसको रस निलिरहँदा वाकवाकी हुने समस्या धेरै कम हुन्छ ।

धेरै मानिसहरूलाई बस र प्लेन चढ्दा वाकवाकी लाग्ने गर्छ । यस्तो बेलामा धेरैले अदुवाको प्रयोग गर्ने गर्छन् । अमेरिकामा ३६ जना विद्यार्थीहरूमा एउटा प्रयोग गरिएको थियो ।



छत्तीसजनामध्ये केहीलाई आधुनिक औषधि र केहीलाई अदुवा खान दिइएको थियो । कसलाई के खान दिइएको थियो भन्ने कुरा विद्यार्थीहरूलाई थाहा थिएन । खान दिएको २० मिनेटपछि सबैजनालाई एउटा कुर्सीमा राखेर फनफनी घुमाइएको थियो । केही बेरपछि विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो अनुभव भन्न लगाइएको थियो । विद्यार्थीहरूले कसैलाई बढी वाकवाक लागेको र कसैलाई केही कम मात्र वाकवाक लागेको आफ्नो अनुभव बताएका थिए । त्यसपछि अध्ययनकर्ताले आधुनिक औषधि र अदुवा खान दिएको विद्यार्थीहरूको नतिजा हेर्दा के पत्ता लाग्यो भने अदुवा खान दिइएकाहरूलाई आधुनिक औषधिको तुलनामा निकै नै कम वाकवाकी भएको रहेछ ।

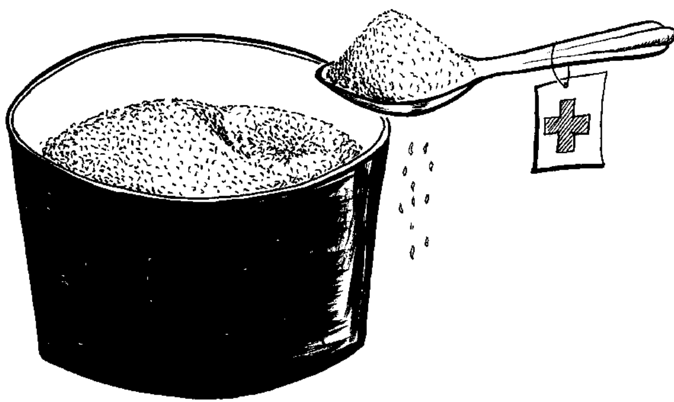
अदुवाले खानेकुरालाई पचाउने काम पनि गर्छ । अपच भएको बेलामा अदुवाको ससाना टुक्रालाई बिरेनूनसँग मिसाएर खानाले अपचको समस्या कम हुन्छ । अदुवामा रहेका केही तत्वहरूले शरीरमा बढी भएको कोलेस्टेरोल नामको बोसोलाई पनि घटाउन मद्दत गर्छन् र मुटुको रोगबाट बचाउँछन् । अदुवाको यस्तै महत्वलाई बुझेर हाल विदेशतिर कोकाकोला र पेप्सीकोलाजस्तै जिन्जरकोला भनेर अदुवाबाट निकालिएको रस बेचिन्छ ।

ज्वानो

भान्छाघरमा रहेको ज्वानो पनि सस्तो तथा गुणले भरिपूर्ण भएको वस्तु हो । ज्वानो आयुर्वेदका प्रवर्तक चरकका पालादेखि नै प्रयोग हुँदै आएको देखिन्छ । पूर्वीय समाजमा मात्र नभएर ग्रीक औषधि विज्ञानमा पनि ज्वानोको महत्वलाई दर्शाइएका लेखहरू पाइन्छन् । ज्वानोमा प्रोटिन र खनिज पदार्थ पाइन्छ । तर ज्वानोको सबैभन्दा ठूलो विशेषता यसमा रहेको क्याल्सियम हो । एक चिया चम्चा ज्वानोमा ७६ मिलिग्राम क्याल्सियम पाइन्छ । ज्वानोमा रहेको यही विशेषताले गर्दा सुत्केरी महिलालाई ज्वानोको झोल खुवाउने चलन रहि आएको छ । सुत्केरी महिला र ज्वानोको झोल हाम्रो संस्कृतिको अभिन्न अङ्गजस्तै भएको छ । ज्वानोको झोल सुत्केरीका निम्ति मात्र होइन, वयस्क पुरुष, बालबालिका, वृद्धवृद्धा सबैका लागि एउटा उत्तम वस्तु हो ।

ज्वानोको प्रयोगले कुपोषणको सिकार भएका बालबालिका, लामो बिमारीपछि उठेका बालबालिका, वृद्धाहरू, गर्भवती महिला सबैजनालाई यसले फाइदा पुर्‍याउँछ । आजकाल विज्ञापनहरूमा भन्ने गरेको सुनिन्छ, “घरको खानेकुराले बालबालिकाको शरीरलाई

चाहिने क्याल्सियमको मात्रा पुग्दैन, त्यसैंले क्याल्सियमका चक्की दिने गर्नुहोस् ।" यी विज्ञापनले तथ्यरहित, भ्रूठा र भ्रमपूर्ण सूचना प्रवाह गर्ने काम मात्र गरिरहेका छन् । किनकि घरमा पाइने ज्वानो सबैभन्दा बढी क्याल्सियम भएको वस्तु हो । सुत्केरी अवस्थामा ज्वानोको विशेष प्रयोग गर्नुको कारण ज्वानोले शरीरलाई चाहिने आवश्यक क्याल्सियमको परिपूर्ति गर्छ, साथै आमाको दूध बढाउँछ । आमाको दूधबाट बच्चालाई पनि क्याल्सियम प्राप्त हुन्छ । ज्वानोलाई भ्रोलको रुपमा प्रयोग गर्नु बाहेक तरकारीहरूमा भुटनको रुपमा पनि प्रयोग गर्ने चलन छ । क्वाँटी वा गेडागुडी पकाएपछि ज्वानोले भ्रान्ने चलनको पछाडि पनि वैज्ञानिक कारण रहेको छ ।



क्वाँटी वा गेडागुडी खानाले कसैकसैलाई पेटमा ग्यास (वायु) हुने गर्छ । गेडागुडी खाएपछि पेट डम्म फुलेको जस्तो हुने र पेट कल्याङकुलुङ गरेर कराउने हुन्छ । ज्वानोले वायु हुनबाट रोक्छ । त्यसैले ज्वानोलाई भुटनको रुपमा प्रयोग गर्ने गरिएको हो । घाँटी दुखेको बेलामा पानीमा ज्वानो राखेर उमाली त्यसमा थोरै नून मिसाई घाँटी कुल्ला गर्नाले घाँटी दुखेको फाइदा गर्छ । त्यसैगरी रुघाखोकी लागेको बेला ज्वानो, नून र ल्वाङलाई मुखमा हालेर बिस्तारै रस चुस्नाले खोकी लागेको पनि कम हुन्छ । त्यसरी नै नाक टम्म बन्द भएको बेला पानीमा ज्वानो राखेर उमालेको पानीले दिनमा दुई-तीन चोटी बाफ लिनाले नाक खुल्छ ।

मेथी

मेथी हाम्रो भान्छामा नभइ नहुने मसला हो । मेथीलाई भुटनको रुपमा विशेष प्रयोग गरिन्छ । भिजाएर टुसा उमारेको मेथीलाई तरकारी वा अचार बनाएर खानाले यो स्वादिष्ट मात्र होइन, अत्यन्त पौष्टिक पनि हुन्छ । टुसा उमारेको मेथीमा विभिन्न खनिज पदार्थहरूका साथै भिटामिन ए पनि पर्याप्त मात्रामा

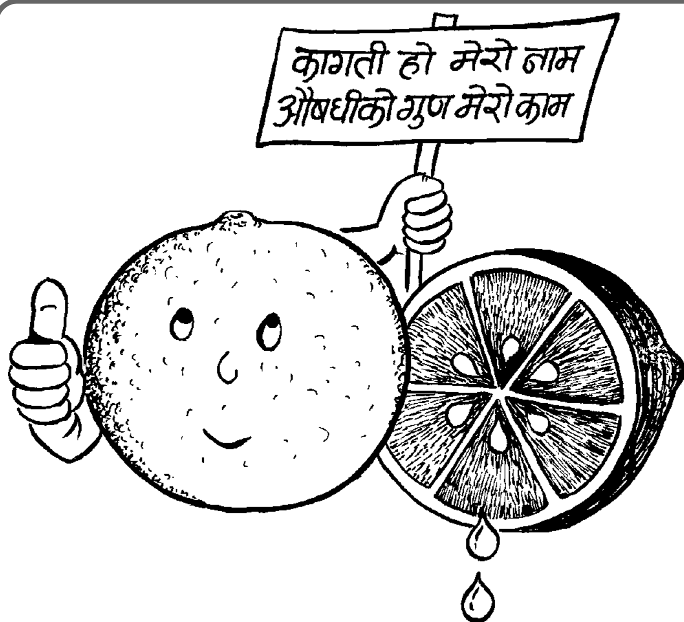


पाइन्छ । त्यसैंले गर्दा सुत्केरी महिलाहरूलाई मेथीको खीर बनाएर खान दिने चलन छ । मेथीले पौष्टिकता दिनुका साथै आमाको स्तनमा दूधको मात्रा पनि बढाउँछ ।

मेथीमा भोजनलाई पचाउने गुण पनि हुन्छ । पेट दुखेको बेलामा लसुन र मेथीको जाउलो ख्वाउने चलन हाम्रा हजुरआमाहरूको पालादेखि नै थियो । त्यसैंगरी मेथीको धूलोमा दही मिसाएर पखाला लागेको तथा अपच भएको बेलामा दिने चलन पनि छ । मेथीको प्रयोग मधुमेहका रोगीहरूका लागि पनि उपयुक्त मानिएको छ । हुन त मेथीमा रहेको कुन तत्वले वास्तविक रुपमा मधुमेहका लागि फाइदा गर्छ भन्ने कुरामा अनुसन्धान हुँदैछ ।

कागती

कागती सहज र सस्तो पाइने फल हो । कागतीमा केही मात्रामा क्याल्सियम हुन्छ । कागती क्याल्सियमको लागि भन्दा भिटामिन सीको लागि प्रयोग गरिन्छ । स्वास्थ्यका लागि भिटामिन सीको महत्वबारे पर्याप्त मात्रामा अनुसन्धान भएका छन् । वैज्ञानिकहरू शरीरलाई क्यान्सरजस्तो घातक रोगसँग लड्न भिटामिन सीको महत्वका बारेमा अध्ययन-अनुसन्धान गरिरहेका छन् । विशेषगरी जाडो मौसममा कागतीको प्रयोगले विभिन्न सङ्क्रमणबाट हामीलाई बचाउन सक्छ । रुघाखोकी लागेको बेलामा तातो पानी वा चियामा कागती र मह हालेर पिउने गरिन्छ । गर्भवती अवस्थामा वाकवाकी लाग्दा वा अन्य बेलामा वाकवाकी लाग्दा

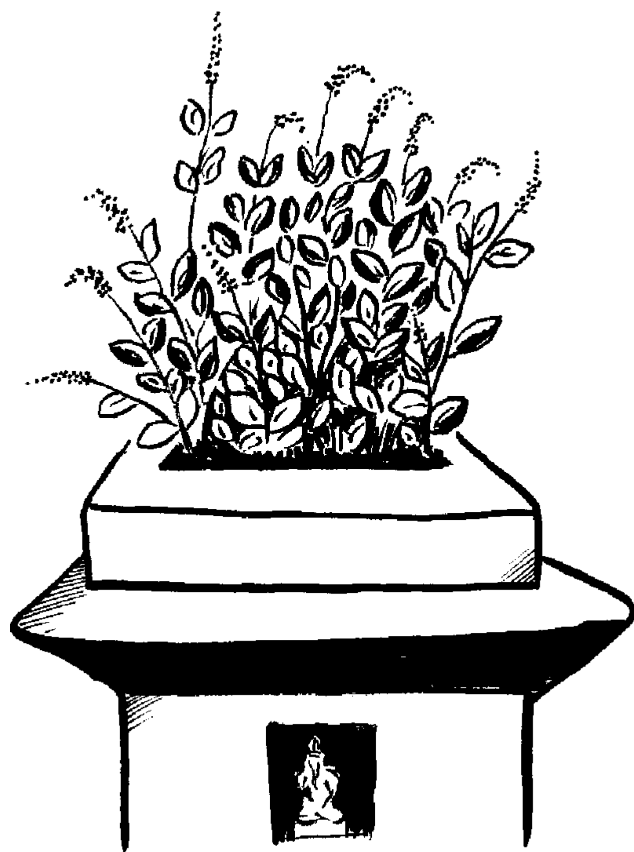


कागतीको प्रयोग गरिन्छ । लौहतत्व पाइने विभिन्न किसिमका भोजन, जस्तै, मासको दाल, गेडागुडी, सागहरू खाँदा कागतीको रस हालेर खाने हो भने यसले रक्तअल्पतालाई रोक्न सहयोग पुऱ्याउँछ । यही वैज्ञानिक तथ्यलाई ध्यानमा राखेर लौहतत्व भएका औषधिहरूमा भिटामिन सी पनि मिसाइएको हुन्छ । तर औषधिमा मिसाइएको भन्दा प्राकृतिक रुपले भोजनमा पाइने कागती शरीरका लागि बढी उपयुक्त हुन्छ ।

बिरामी परेर उठेपछि धेरै जनालाई भोजनमा रुचि घट्ने गर्छ । यस्तो बेलामा कागती सुकाएर राखेको चाना खुवाउने गरिन्छ । अत्याधिक गर्मीले गर्दा कसैंकसैंलाई रिँगटा लाग्ने, वाकवाकी हुने हुन्छ । त्यस्तो बेलामा कागतीको सर्बत प्रयोग गर्नाले धेरै फाइदा गर्छ । कागतीको रसमा रहेको विशेष तत्वले हैजाका कीटाणुलाई मार्छ भन्ने वैज्ञानिक सोच पनि छ । आजकाल कागतीको प्रयोग लुगा धुने साबुन, डिटरजेन्ट पाउडर तथा सौन्दर्य प्रसाधनको रुपमा पनि हुने गर्छ । जाडो मौसममा ग्लिसिरिनमा गुलाफजल र कागती मिसाएर छालामा लगाउनाले हातखुट्टा फुट्दैन, छाला नरम हुन्छ ।

तुलसी

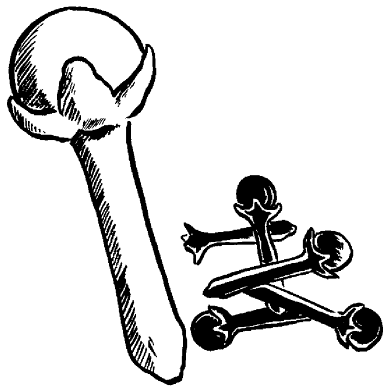
तुलसीको बोट केही हिन्दू समुदायको घरआँगनमा पूजा गर्नका लागि रोपिएको हुन्छ । वैदिक समयदेखि नै तुलसीलाई विष्णुको अवतार मानेर पूजा गरिँदै आएको छ । तुलसी पूजाको लागि मात्र नभएर औषधिको रुपमा पनि हाम्रा घरमा प्रयोग गरिन्छ । तुलसीमा धेरै औषधिका गुणहरू छन् भनेर वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पनि पुष्टि गरिसकेको छ । तुलसीको पत्तालाई



पानीमा राखेर उमालेर पिउनाले त्यसले रुघाखोकी लागेको बेलामा टम्म बन्द भएको नाक पनि खुल्छ । बच्चाहरूलाई रुघाखोकी लाग्दा नाक बन्द भएर मुखले सास फेर्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो बेलामा तुलसीका चार-पाँचवटा पत्तालाई पानीमा राखेर बेस्सरी उमाल्ने र त्यसमा मह मिसाएर बच्चालाई पिउन दिनुपर्छ । यसले उनीहरूको नाक खुल्न मद्दत गर्छ । क्यान्सरसम्बन्धी रोगका निम्ति पनि तुलसी उपयोगी हुनसक्छ कि भनेर अनुसन्धानहरू भइरहेका छन् ।

ल्वाङ

ल्वाङको प्रयोग आवश्यकताअनुसार विभिन्न प्रकारले गरिन्छ । खाना खाइसकेपछि मुखको स्वाद फेर्नका निम्ति ल्वाङको प्रयोग गरिन्छ । ल्वाङलाई गरम मसलाको रुपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । ल्वाङमा औषधीय गुण छ भन्ने बुझेर भन्दा पनि व्यावहारिक रुपमा यसको आवश्यकताले गर्दा हामी यसलाई विभिन्न रुपमा प्रयोग गर्ने गर्छौं । गर्भावस्थामा वाकवाकी लाग्दा, लामो दूरीको बसमा यात्रा गर्दा वा अत्याधिक गर्मी भएको बेला ल्वाङलाई पानीमा उमालेर बिस्तारै पिउनाले वा ल्वाङ मुखमा राखेर चुस्नाले वाकवाकी कम हुन्छ । ल्वाङको औषधिय गुणलाई बुझेर आयुर्वेदका विभिन्न औषधिहरूमा यसको प्रयोग गरिएको छ ।



खोकी लागेको बेलामा ल्वाङलाई भुटी, त्यसलाई पिसेर महमा मिसाई चाट्नाले साधारण र सङ्क्रमणको कारणले भएका खोकीहरू निको हुन्छ ।

दही र मोही

मोहीको महत्वको विषयमा योग रत्नाकार नामक ग्रन्थमा लेखिएको एउटा श्लोकको आशय यस्तो छ- "यदि कैलाशमा मोही (छाछ, वा मठ्ठा) हुँदो हो त शिवजीको कण्ठ विष रोक्नुको कारणले निलो हुँदैनथ्यो । वैकुण्ठमा मोही हुँदो हो त विष्णुको शरीर कालो हुँदैनथ्यो होला । देवराज इन्द्र सौन्दयविहीन हुँदैनथे होलान् । गणेशजीको पेट त्यति ठूलो हुँदैनथ्यो होला ।" यस श्लोकमा व्यक्त विचारबाट के अर्थ लाग्छ भने शरीरमा हुने विभिन्न विषालु तत्वलाई निकालेर मानिसलाई स्वस्थ बनाउन मोहीले ठूलो भूमिका खेल्छ । कुनै व्यक्ति स्वस्थ छ भने उसको सौन्दर्य त्यसैं नै बढ्छ । यसैंगरी आयुर्वेदको अर्को एउटा ग्रन्थमा लेखिएको छ-"मोहीको नियमित सेवन गर्ने व्यक्ति रोगी हुँदैन । जसरी स्वर्गमा देवताहरूका लागि अमृत छ, त्यसैगरी मनुष्यका लागि मोहीको प्रयोग सुखदायी हुन्छ ।"

दही र मोहीलाई पहाड तथा तराईका गाउँघरमा हिजो पनि भोजनका प्रमुख वस्तु मानिन्थ्यो भने आज पनि गाउँघरमा तिनको महत्व त्यति नै रहेको छ । पाहुनाहरूलाई सत्कार गर्दा दही खुवाउने चलन अझै पनि छँदैछ । दही-मोही स्वादको हिसाबले मात्र नभएर स्वस्थ रहन र विभिन्न किसिमका समस्यालाई समाधान गर्न पनि त्यत्तिकै उपयोगी मानिन्छन् । दहीमा पानी हालेर घारघुर पारी मथेर नौनी निकालेपछिको अवस्थालाई मोही भनिन्छ । तराईतिर मोहीलाई 'छाछ' भनिन्छ । कतिपय ठाउँमा यसलाई 'गोरसु' पनि भन्छन् । आर्युवेदिक विज्ञानका साथै आधुनिक विज्ञानमा पनि दहीको महत्वको बारेमा स्पष्ट व्याख्या गरिएको छ ।

दूधबाट दही बन्दा एक विशेष प्रकारका कीटाणु पैदा हुन्छ, जसले हाम्रो स्वास्थ्यका लागि निकै महत्व राख्छ । बच्चाबच्ची, गर्भवती महिला र वृद्धवृद्धाहरूको हाडको लागि नभई नहुने क्याल्सियम दहीमा पाइन्छ । क्याल्सियमको महत्व हाडको लागि अति नै हुन्छ । विशेषगरी उमेर बढ्दै जाँदा हाडको घनत्व कम हुँदै जान्छ र अस्टियोपोरोसिस नामक रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ । विशेषगरी महिनावारी बन्द भएका महिलाहरूमा यो समस्या बढी हुन्छ । यस समस्याबाट बच्नको लागि क्याल्सियमको अति नै महत्व छ । क्याल्सियमयुक्त भोजनको प्रयोग यस रोगबाट बच्ने एउटा राम्रो उपाय हो । दही र मोहीमा हुने क्याल्सियमले कुपोषित बच्चा तथा बिरामी भएर तङ्ग्रिन सुरु गरेका बालबालिका सबैका लागि विशेष महत्व राख्छ । किनभने दही दूधभन्दा धेरै सजिलोसँग पच्छ । दूध खान मन नलाग्ने वा कतिपय अवस्थामा दूध नपच्ने वयस्क व्यक्ति र बच्चाहरूका लागि पनि दही एउटा उत्तम भोजन हो ।



दूधबाट दही बन्दा विशेष प्रकारका लाभदायक कीटाणुहरू उत्पन्न हुन्छन् । ती कीटाणुहरूले पेटमा रहेका हानिकारक किटाणुहरूलाई नष्ट गर्न मद्दत गर्छन् । कतिपय व्यक्तिहरूलाई एन्टिबायोटिकको प्रयोग गर्दा दिसा-पखाला लाग्ने गर्छ । यसबाट बच्न दहीको प्रयोग अत्यन्त लाभदायक हुन्छ । दही पखाला रोक्नका साथै कब्जियत खुलाउन पनि उपयोगी सिद्ध भएको छ । अनुसन्धानले दहीमा रहेका लाभदायक कीटाणुले क्यान्सर उत्पन्न गर्ने कीटाणुको सक्रियता घटाउँछ र यसले आन्द्रामा हुने क्यान्सरलाई कम गर्न पनि मद्दत गर्छ भन्ने कुरा पनि देखाएका छन् । मध्यएसियाली देशहरू कजाकिस्तान, उज्वेकिस्तान तथा युरोपेली देश बुल्गेरियाका बासिन्दाहरू दैनिक भोजनमा दही बढी प्रयोग गर्ने भएकाले स्वस्थ हुन्छ भनेर अध्ययनहरूले देखाएको छ ।

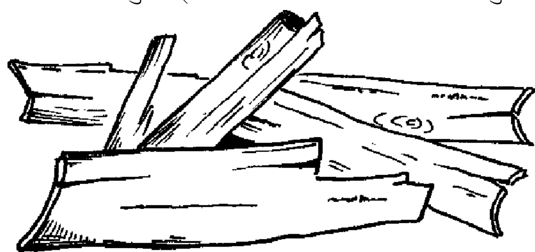
सन् २००० को डिसेम्बरमा बङ्गलादेशको राजधानी ढाकामा स्वास्थ्यसम्बन्धी एउटा सम्मेलन भएको थियो । त्यस सम्मेलनमा विश्व प्रसिद्ध किताब डाक्टर नभएमाका लेखक डा. डेभिड बर्नरले बच्चालाई दिसा-पखाला लाग्दा दिइने अत्यन्त राम्रो औषधि दही र भात हो भनेर भन्नुभएको थियो । कब्जियत आजको आधुनिक समाजमा ठूलो समस्याको रुपमा देखापरेको छ । कब्जियतले शरीरका विभिन्न भागमा समस्याहरू निम्त्याउँछन् । कब्जियतको समस्याबाट बच्न बाल, वृद्ध सबैले

मोही र दहीको प्रयोग गरेमा यो समस्या स्वतः समाधान हुन्छ । दही र केरा मिसाएर खाएमा कुपोषित व्यक्ति, गर्भवती महिला, दूध ख्वाउने महिलाहरू र लामो बिरामीबाट भर्खर उठेका व्यक्तिलाई अत्यन्त फाइदा हुन्छ ।

नेवार समुदायमा भोज खाने बेलामा सम्पूर्ण भोजन सिद्धि सकेपछि अन्तमा दही र मूला दिने चलन छ । यस परम्परालाई निकै वैज्ञानिक मान्नुपर्ने हुन्छ । दहीलाई एउटा सम्पूर्ण भोजन पनि मानिन्छ । जसले शरीरलाई पुष्ट राख्छ, विभिन्न समस्याको समाधान पनि गर्छ । भारतका कतिपय ठाउँहरूमा छाला राम्रो बनाउन दही, बेसन र बेसार मिसाएर लःग्राम लौहतत्व हुन्छ । यसमा बोसो हुँदैन । आगो वा तातोल पोलेर भएको संक्रमण भएको बेलामा मह प्रयोग गर्दा एकदमै लाभदायी हुन्छ । महलाई पखाला लाग्दा चिनीको सट्टामा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । घाँटी दुखेको बेलामा कागती र मह मनतातो पानीमा मिलाएर दिएमा दुख्न कम हुन्छ । महमा छालालाई सुन्दर पार्ने तत्व भएकोले सौन्दर्य प्रसाधनहरू बनाउने सामग्रीहरूमा पनि महलाई मिसाइएको हुन्छ ।

दालचिनी

दिसा लागेको बेला एक चम्चा दालचिनीको धूलो एक कप उमालेको पानीमा हाल्नुहोस् । त्यसलाई १५ मिनेट जति छोपेर राख्नुहोस् । त्यस झोललाई पिउनुहोस् । दिसा लाग्न बिस्तारै कम हुन्छ ।



पानी

पानी स्वास्थ्यको लागि सबैभन्दा उपयोगी तत्व हो । पानी रोगको कारण पनि हुने गर्छ भने धेरै रोगहरू लाग्नबाट पनि यसले हामीलाई बचाउँछ । पानीको उपयोगितालाई बुँदागत रुपमा हेरौं:



१) गर्मीमा लूबाट बच्न पानीको अत्यधिक प्रयोग गर्नुपर्छ ।

२) रुघाखोकी लागेको बेलामा सकेसम्म बढी पानी पिउनुपर्छ । यस रोगको कारण भाइरस हुने भएकोले पानी बढी प्रयोग



गरेमा पिसाबको माध्यमबाट भाइरस शरीरबाट निस्कन्छ र रुघाले चाँडै छोड्छ ।

३) मूत्रनलीको सङ्क्रमणबाट बच्न सकेसम्म महिलाहरूले कम्तीमा पनि दिनमा १०-१२ गिलास पानी पिउनुपर्छ ।

४) महिनावारी भएको बेलामा तल्लो पेट दुख्ने समस्या भएका महिलाहरूले तातोपानीमा खुट्टा केही बेर सेक्नाले पेट दुख्न केही कम हुन्छ ।

५) कब्जियतको एउटा सबैभन्दा उत्तम औषधि पानी हो । कब्जियतको समस्या हुने मानिसले दिनभरिमा १०-१५ गिलास पानीको प्रयोग गनुपर्छ । राती सुत्नेबेलामा मनतातो पानी पिउने गर्नुपर्छ । यसले कब्जियतलाई रोक्नुका साथै शरीरमा भएका विषालु तत्वहरू फ्याँक्न मद्दत गर्छ ।

६) लामो हिंडाइपछि थकाइ लागेको छ, टाउको दुखेको छ भने पानी पिउने गर्नुहोस् । साथै मनतातो पानीमा खुट्टा डुबाएर केही बेर राख्नाले पनि थकाइ कम हुनजान्छ ।

७) ज्वरो १०३ डिग्री काटेपछि पानीको पट्टी लगाउनुपर्छ । तराईतिर लू लागेर बेहोस भएको व्यक्तिलाई पानी छम्किनु पर्छ र बेहोसीबाट उठेपछि पानी पिउन दिनुपर्छ ।

८) आगोले पोलेको बेलामा प्राथमिक उपचारको रुपमा पानी अमूल्य औषधि हो । पोलिएको भागलाई सकेसम्म चिसो पानीमा भिजाएर राख्नाले दुखाइ कम हुनुका साथै छालामा हुने भित्री समस्या पनि कम हुन्छ र फोका पनि उठ्दैन ।

९) रुघाखोकी लागेको बेला नाक बन्द हुने जुन समस्या हुन्छ । यस्तो बेलामा तातो पानीको बाफ लिएमा बन्द भएको नाक खुल्छ । ❑

मधुमेह अर्थात् चिनीरोग

मधुमेह रोग अथवा चिनीको रोग हामी व्यापक रुपमा पाउँछौं । आज घरघरमा चिनीको रोगको बिरामी पाइन्छन् । सन् २०१४ मा संसारभरी ४२ करोड २० लाख व्यक्तिहरूमा मधुमेह अर्थात डाइबिटिज पाइएको थियो । जुन १९८० देखिको आँकडामा भन्दा ४ दोब्बर बढी हो । यस्तो खालको मधुमेह रोग बढ्ने अवस्था धनी मूलुकमा भन्दा पनि हाम्रो जस्तो गरिब मुलुकमा भएको पाइन्छ । गरीब तर विकाशसील मुलुकहरूमा संसारभरी कै ८० प्रतिशत मधुमेहको बोझ देखिएको पाइन्छ । संसारभरी मधुमेह रोगले गर्दा हुने मृत्युको कारणहरू मध्ये ८ औं कारणमा आउँछ ।

यो मधुमेहको रोग खर्चिलो हुन्छ, यसले व्यक्तिलाई, परिवारलाई नै आर्थिक बोझमा पार्छ तथा, समाजको देशको विकासको गतिलाई नै पछाडी पुऱ्याई दिन्छ । मधुमेह रोग यस्तो रोग हो, जसलाई राम्रोसँग नबुझेमा, नचिनेमा कालान्तरमा गएर अन्धोपन हुने, किड्नी फेलियर हुने, पक्षघात हुने, मुटुरोग लाग्ने सम्भावना अधिक हुन्छ । हामीले बुझेर यस रोगलाई नियन्त्रण गरेको खण्डमा हामी यस्ता भयावह रोगबाट जोगिन सक्छौं ।

मधुमेह रोगलाई रोकथाम पनि गर्न सकिन्छ । नियमित व्यायाम गर्ने, स्वस्थ भोजन गर्ने, तनावरहित जीवन विताउने, नियमित जाँच गर्नाले मधुमेहलाई पछाडी धकेल्न सकिन्छ । मधुमेह अथवा चिनी रोग लागि सकेपछि पालना गर्नुपर्ने नियमहरू पालना गरेको खण्डमा यसबाट आउने समस्याहरूबाट बच्न सकिन्छ । व्यायाम, स्वस्थ भोजन, अनुगमन गर्ने तथा चिकित्सकको सल्लाहमा रहेर रोकथामका औषधीहरू सेवन गर्नाले खर्चिलो तथा पीडादायी परिणामबाट हामी आफूलाई र आफ्ना परिवारका सदस्यलाई जोगाउन सक्छौं ।

मधुमेह रोगको बारेमा बिभिन्न भ्रमहरू समाजमा व्यापक रुपमा पाइन्छ । तर भ्रमको पछाडि नलागेर सहि कुरा जानेमा हामीलाई फाइदा हुन्छ । मधुमेह अथवा चिनी रोग भनेको यस्तो अवस्था हो, जसमा रगतमा चिनी वा ग्लुकोजको मात्रा बढ्दछ । यसलाई साधारण भाषामा सुगरको रोग भनेर पनि चिनिन्छ । यसरी रगतमा आवश्यकता भन्दा बढी चिनी वा ग्लुकोजको मात्रा बढि भएपछि, यसको नतिजाले शरीरका अन्य अंग प्रत्यङ्गलाई क्रमशः कमजोर तथा क्षति पुऱ्याउँदै जाने गर्दछ । यस्तो रोगलाई नै चिनी रोग भनिन्छ ।

पानी बढी तिर्खा लाग्नु, पिसाब लाग्नु, आँखा धमिलो हुनु, थकाइ महशुस हुनु, वजन घट्नु, गुप्ताङ्ग वा खुट्टामा संक्रमण हुनु, दाँतको गिजामा संक्रमण हुनु आदि मधुमेह लागेको व्यक्तिमा हुन सक्ने लक्षणहरू हुन् । तर धेरै व्यक्तिमा लक्षणहरू हुँदैन, तापनि सजग हुन जरुरी हन्छ ।

मधुमेह लागेको व्यक्तिले सन्तुलित स्वस्थकर भोजन खानुपर्छ । भोजनमा चिल्लो पदार्थ, दुग्ध पदार्थ, माछा, मासु, तरकारी, सागपात, फलफूल, रोटी, खाद्यान्न आदिको

क्यालोरी डाइट



बिहानको खाजा
चिनी नभएको ५-६ वटा बिस्कुट वा तीन टुक्रा पाउरोटी, एउटा अण्डा र बिना चिनीको चिया ।

बिहानको खाना
सानो दुई कचौरा भात, एक कचौरा दाल वा गेडागुडी, एक कचौरा हरियो सागपात, आधा कचौरा तरकारी



दिउँसोको खाजा
एक मुठी चिउरा वा दुइटा रोटी, आधा कचौरा तरकारी, एक गिलास बिना चिनीको दूध र १०० ग्राम फलफूल



रातिको खाना
तीन वटा रोटी वा डेढ गिलास मकै/गहुँको च्याँख्लाको भात, आधा कचौरा तरकारी, ५-६ टुक्रा मासु (हप्तामा दुई पटक)



सन्तुलन मिलाउनुपर्छ । कुनकुन अवस्थामा के कस्तो भोजन लिने भन्ने सल्लाह स्वास्थ्यकर्मी वा चिकित्सकबाट लिन सकिन्छ । सन्तुलित खाना नै स्वस्थ खाना हो । आजको मितिमा मधुमेहको विशेष खाना छैन । हामी सम्पूर्ण व्यक्तिहरूलाई स्वस्थ भोजन नै गर्नुहोस् भनेर सल्लाह दिन्छौं । त्यस्तै व्यायाम पनि उतिकै महत्वपूर्ण हुन्छ । विभिन्न किसिमका चलायमान व्यायाम हामी गर्न सक्दछौ ।

मधुमेहका विरामीहरूमा खानापानको पथपरेज र व्यायामले मात्र सुगरको नियन्त्रण नभएमा यसको साथै औषधीको सेवन पनि गर्नुपर्ने हुन्छ । औषधी व्यक्ति अनुसार १, २ वा ३ पनि हुन सक्छ । मधुमेहको खासगरी २ प्रकारको औषधि हुन्छ एउटा चाहिँ सुगरलाई नियन्त्रणमा राख्न मद्दत गर्ने औषधी (oral hypoglycemic agents) अर्को चाहि रोकथामको वा (preventive medication) औषधी । सुगरलाई नियन्त्रणमा राख्ने औषधीहरूको उदाहरण हो मेटफर्मिन, सल्फोनाइलरिया, इनक्रेटिन ग्रुपको औषधी । इन्सुलिन पनि एउटा सुगरलाई नियन्त्रणमा राख्ने महत्वपूर्ण औषधी हो । त्यस्तै रोकथामको औषधी अघि भनेको जस्तैः रगत पातलो गर्ने Aspirin, कलेस्टेरोललाई घटाउने Statin र मुटु तथा किड्नी रोगबाट जोगाउने । चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम यी नियमित सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ । औषधि फाइदाजनक हुदैनन्, पछि गएर किड्नी बिगार्छन् कि भनेर डराउनु हुँदैन । किनभने यिनले मुटु तथा किड्नी आँखा आदि रोगबाट जोगाउछ भन्ने प्रमाणित भइसकेको छ । यसरी चिनी रोगका बिरामीहरूले नियमित व्यायाम, संयमित खाना, लगातार औषधि सेवन, तथा नियमित अनुगमनबाट आफुलाई कडा रोगबाट जोगाउन सक्छन् । ❑



मधुमेहका विरामीलाई हरियो साग

हरियो पात भएका साग सब्जी यदी दैनिक खाने हो भने सुगर (मधुमेह) जस्तो रोगबाट बच्न सकिने कुरा हालै ब्रिटिस मेडिकल जर्नलको एक रिपोर्टले देखाएको छ । रिपोर्ट बनाउने बैज्ञानिकहरूका अनुसार यसमा अझै अरु वढी रिसर्च गर्नुपर्ने देखिएको छ ।

दुई लाख भन्दा वढि मानिसमा परीक्षण गरी इङ्गलैन्डको लिसेस्टर युनिभर्सिटीका वैज्ञानिकहरूले हरियो पात भएको सागसब्जि र बयस्कहरूमा हुने टाइप २ मधुमेहको विचमा गहिरो सम्वन्ध रहेको बताएका छन् । परीक्षणमा देखिएको छ कि हरियो सागसब्जी खाने मानिसमा यो रोगको खतरा निकै कम हुने गर्दछ ।

यदि हरेक दिनको खानामा एक प्रकारको सब्जिमात्र मिलाउने हो भने १४ प्रतिशतसम्म यो रोग लाग्नबाट कमी गर्न सकिन्छ । हरियो पात भएको सागसब्जीमा एन्टी अक्सिडेन्ट र म्याग्नेसियमको मात्रा धेरै हुने गर्दछ । यसलाई पचाउन भने पाचन प्रणालीलाई धेरै मेहनत गर्नु पर्दछ ।

यसैंगरी एक अर्को रिसर्चबाट वैज्ञानिकहरूले चीनमा पाइने केही हरियो जडिबुटीहरूमा मधुमेहलाई रोक्न सक्ने तत्व रहेको पाएका छन् । शुरुमा यो परीक्षण मुसामा गरिएको थियो । यस तत्वको नाम इमोडिन । यसले इन्सुलिनको प्रतिरोधकको काम गर्दछ । इन्सुलिन हार्मोन रगतबाट मिठासको धेरै मात्रालाई सन्तुलनमा ल्याउने कार्य गर्दछ । खानपान र व्यायामको माध्यमबाट पनि यो रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

इन्सुलिनको इन्जेक्सन सुगर रोगको लागि दिने गरिन्छ । तर रगतमा सुगरको मात्रालाई नियन्त्रण गर्ने यस्ता औषधिहरूले किड्नीलाई नराम्रो असर पार्ने गर्दछ । टाइप २ सुगर सवैभन्दा वढी मानिसलाई लाग्ने गर्दछ । यो रोग धनी देशबाट विस्तारै विकासशील देशतिर वढिरहेको छ । यसको मुख्य कारण ज्यादा मिठो र चिल्लो खाना र आरामदायी जीवनशैली हो । हाल विश्वमा २२ करोडभन्दा वढी सुगरका विरामीहरू रहेको कुरा सार्वजनिक भइसकेको छ ।

प्रत्येक वर्ष १० लाख भन्दा वढी मानिस यस रोगका कारण मृत्युवरण गर्दछन् । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार जसरी अहिले मानिसहरूको मोटोपन वढीरहको छ, त्यसरी नै यो प्रकृया नरोकिने हो भने आगामी १० वर्षमा यो संख्या दोब्बर हुनेछ । त्यसैंले नियमित खानपान र नियमित व्यायाममा हरेक मानिसले समयमै ध्यान पुऱ्याउन सके सुगर जस्तो रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ । ❑

नसर्ने रोग

- टीना गोर्खाली

नसर्ने रोगहरू धेरै समय रहिरहने र बिस्तारै बढदै जाने रोगहरू हुन् । नसर्ने रोगका प्रमुख रोगहरू मध्य मुटु रोग (कोरोनरि धमनी र मस्तिष्कघात), अर्बुद रोग, श्वास प्रश्वास सम्बन्धी रोग (दम खोकी), मधुमेह पर्दछन् ।

नसर्ने रोगहरू विशेष गरि अस्वस्थ जीवनशैली जस्तैः सुर्तीसेवन, मदिरासेवन, अस्वस्थकर खानपिन तथा शारीरिक क्रियाकलापको कमीले गर्दा लाग्ने गरिन्छ । यिनै व्यवहारका कारणले गर्दा मानिसमा मोटोपन, उच्चरक्तचाप, रगतमा चिनीको मात्रा बढ्ने, रगतमा कोलेस्टेरोलको स्तर बढ्ने हुन्छ ।

यी उल्लेखित कारक तत्वहरूलाई रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्न सकियो भने नसर्ने रोगबाट लाग्ने रोग तथा मृत्युलाई कम गर्न सकिन्छ । तसर्थ नसर्ने रोगहरूसम्बन्धि महत्वपूर्ण जानकारी लिनुका साथै कसरी ब्यक्ति विशेषले यस प्रकारका रोगहरूबाट बच्न र यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ भन्ने जानकारी लिनु आजको मुख्य खाँचो बनेको छ । दिगो विकास लक्ष्य (एसडीजी) को उद्देश्य सन् २०३० सम्ममा गरिबीको अन्त्य गर्नु हो ।

सबैका लागि मानवअधिकार प्राप्त गर्ने र सबै महिला तथा बालिकाका लागि लैङ्गिक समानता तथा सशक्तीकरण हासिल गर्नु तिनको उद्देश्य रहेको छ । यी लक्ष्यहरू एकीकृत तथा अविभाज्य छन् र तिनले दिगो विकासका तीन आयाम (आर्थिक, सामाजिक र वातावरणीय) लाई सन्तुलित गर्ने उद्देश्य रहेको छ ।

दिगो विकास लक्ष्यहरू १७ वटा छन् । यी १७ विकास लक्ष्यहरू मध्ये लक्ष्य ३ ले हरेक ब्यक्तिको स्वस्थ जीवन सुनिश्चित गर्ने तथा सबै उमेरका सबै मानिसको कल्याणको प्रवर्द्धन गर्ने भनिएको छ । यसमा पनि लक्ष्य ३ भित्र पर्ने ३.४ ले नसर्ने रोगबाट हुने मृत्युलाई कम गर्ने भनि लक्ष्य निर्धारण गरेको छ । त्यसकारण विभिन्न रोगहरूबाट बच्न सर्बसुलभ स्वास्थ्यसेवा, गुणस्तरीय स्वास्थ्यसेवामा पहुँच तथा सबैका लागि सुरक्षित, प्रभावकारी, गुणस्तरीय र उचितमूल्यमा अत्यावश्यक औषधी तथा खोपहरूमा पहुँच हासिल गर्ने आजको माग हो ।

हामीहरू नसर्ने रोगबाट किन बच्नु पर्छ ?
बर्षेनि ३ करोड ६० लाख मानिसको ज्यान लिने यस रोगलाई संसारभरीकै एक नम्बरको घातक रोगको रुपमा लिइन्छ । यसमा पनि ८० प्रतिशत मृत्यु न्यूनतम आय भएको देशमा गइरहेको तथ्यांकले देखाएको छ । हाम्रो देश नेपालमा पनि बर्षेनी ४२ प्रतिशत मानिसको मृत्यु नसर्ने रोगकै कारण भइरहेको छ । हाम्रो जस्तो मुलुकमा यसरी नसर्ने रोगको भयाभयले एउटा नयाँ रुप लिइरहेको छ । सरुवा रोगबाट हुने मृत्यु तथा बिरामीको संख्या अझै न्यून गर्नु परिरहेको



अवस्था छ । यस्तो अवस्थामा नसर्ने रोगबाट आएका चुनौतीहरू तथा यसले धेरै मानिसको स्वास्थ्यमा असर र ज्यानै लिने भएकोले यी रोगहरूबाट बच्न कति महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरामा ध्यानाकर्षण गर्नु आवश्यक छ । नसर्ने रोगहरूले आफूलाई मात्र नभएर आफ्नो परिवारको सुख, समृद्धिमा नै ठूलो असर पुऱ्याउँछ । यो रोग लागि सकेपछि यसलाई नियन्त्रण गर्न सामाजिक तथा आर्थिक हिसाबले पनि धेरै कठिनाइ सहनु पर्छ । यसै कारणले गर्दा नसर्ने रोग लाग्नै नदिनु नै एउटा मानिसको समझदारी हुन्छ ।

नसर्ने रोगबाट बच्ने तरिका

निम्न कुराहरूमा ध्यान दिई नसर्ने रोगहरू लाग्नबाट रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

जीवनशैलीमा सुधार ल्याएर

- धुम्रपान त्यागेर ।
- मदिरा सेवन त्यागेर या कम गरेर ।
- सन्तुलित आहारको सेवन गरेर (चिल्लो, गुलियो कम गर्ने तथा हरियो सागपात तथा फलफूलहरूको मात्रा बढाउने ।)
- आफ्नो शरीरको तौललाई नियन्त्रण गरेर ।
- नियमित शारीरिक ब्यायाम गरेर (कम्तीमा हप्ताको पाँच दिन ३० मिनेटसम्म छिटो हिंडेर, दौडेर, तथा पौडी खेलेर) ।
  - मानसिक तनावलाई हटाएर ।
  - कुनै पनि खतरायुक्त लक्षणहरू देख्ने बितिक्कै डाक्टरसँग परीक्षणको लागि समयमै सल्लाह सुझाव लिएर ।
  - औषधि खानु पर्ने व्यक्तिहरूले दैनिक रुपले औषधि लिएर । जहाँ गएपनि आफूलाई चाहिने औषधिहरू लिई गएर ।
  - डाक्टरसँग आफूले नियमित रुपमा लिने औषधिको असरको बारेमा स्पष्ट भइ चाहेको बेला के गर्नु पर्ने कुराको सल्लाह लिएर ।
  - आफैले औषधी सेवन बन्द नगरेर ।
  - औषधी सेवनबाट कुनै किसिमको असर देखा परेमा डाक्टरको सल्लाह लिएर ।

स्वास्थ्य जानकारी

- रोगबारे २० वर्षअघि गरिएको अध्ययनमा सर्ने रोग ७० प्रतिशत र नसर्ने रोग ३० प्रतिशत देखिएको थियो । अहिले सर्ने रोग घटेर ४० प्रतिशतमा झरेको छ भने नसर्ने रोग बढेर ६० प्रतिशत पुगेको छ ।
- नेपालमा नसर्ने रोगको पहिलोमा मुटुसम्बन्धी रोग छ । त्यसपछि दम, मधुमेह, पक्षघात, क्यान्सरजस्ता रोग बढेका छन् ।

मृत्युको नेपाली तथ्याङ्क

- विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार नेपालमा हुने कुल मृत्युमध्ये सरुवा रोग, कुपोषण, मातृ तथा बालमृत्यु दरसमेत हिसाब गर्दा ४२ प्रतिशत मात्र छ भने दुर्घटना एवं चोटपटकबाट ७ प्रतिशत मृत्यु दर छ ।
- ५१ प्रतिशत मृत्युको कारण नसर्ने रोग बनेको छ ।
- जसमा मुटु एवं रक्तनलीसम्बन्धी रोगबाट २५,
- क्यान्सरबाट ११,
- श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगबाट ५,
- मधुमेहबाट २
- अन्य नसर्ने रोगबाट ८ प्रतिशतको मृत्यु हुन्छ ।
- स्वास्थ्य मन्त्रालयका अनुसार १९८० मा भद्रबास र जुम्लाका पूरै गाउँवासीको परीक्षण गर्दा पनि उच्च रक्तचापका बिरामी भेटिएका थिएनन् । तर, अहिले त्यहाँ पनि मुटु रोगका बिरामीको कमी छैन ।
- '२० वर्षअघि बागलुङ्गमा एउटा मात्र हृदयाघातको घट्ना तर अहिले ४ सयजनाको स्वास्थ्य परीक्षण गर्दा ४० प्रतिशतमा उच्च रक्तचाप, २० प्रतिशतमा मधुमेह, १० प्रतिशतमा हृदयाघातसँग सम्बन्धित समस्या, ५ प्रतिशमा स्ट्रोक र १५ प्रतिशतमा बाथ मुटुरोग पाइयो
- सहिद गंगालाल हृदय केन्द्रको अध्ययनअनुसार १८ वर्षभन्दा माथिका वयस्कहरूमा उच्च रक्तचाप २३ प्रतिशत छ ।
- ५० प्रतिशत हृदयाघात र ५० देखि ७५ प्रतिशत पक्षघात (मस्तिष्कघात) हुनु उच्च रक्तचाप हो ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले सन् २०२० सम्ममा नसर्ने रोगहरू महामारीका रूपमा फैलिने र यसले प्रत्येक परिवारलाई प्रभावित पार्ने चेतावनी दिइसकेको छ । ❑

सरकारले दिएको निः शुल्क सुविधाबारे जानकारी
नसर्ने रोगहरू लागेका बिरामीहरूलाई नेपाल सरकारले विभिन्न किसिमको सेवा सुविधाहरू उपलब्ध गराउँदै आएको छ।

(क) मृगौला रोगको डायलासिस गर्नुपर्ने विरामीहरूले तोकिएका सूचिकृत अस्पतालहरूबाट निःशुल्क डायलाइसिस सुविधा पाउने छन्।

(ख) मुट रोग, क्यान्सर रोग, अल्जाइमर रोग, पार्किन्सस रोग, हेड इन्जुरी, स्पाइनल इन्जुरी, सिकल सेल एनिमिया रोगका विरामीका साथै मृगौला रोगको एक्युट रेनल फेलियर भएका विरामीहरूलाई रु १ लाखसम्मको औषधि उपचार सुविधा पाउने व्यवस्था सरकारले गरेको छ।

यसका लागि आफ्नो जिल्लामा रहेको जिल्ला जन स्वास्थ्य कार्यालयमा निवेदन दिनुपर्ने हुन्छ। यसका लागि सम्वन्धित अस्पताल वा चिकित्सकको सिफारिस र वडा कार्यालयको सिफारिस आवश्यक हुन्छ। ❑

भलाकुसारी छलफलमा सहभागीहरू उत्सुक

सप्तरी जिल्लाको कमलपुरमा जन्मिएकी हाल अन्दाजि वर्ष ३५ कि अनिताकुमारी चौधरीले २०६२ सालमा रेस्फेक फत्तेपुरमार्फत सञ्चालित प्रौढ कक्षामा पढाउन तालिम लिएकी थिएँ। त्यसपछि सप्तरी जिल्लाको कमलपुर वडा नं. ६ अगवनी टोलमा प्रौढ कक्षा पढाउन थालें। मैले अगवनी टोलमा चौधरी सदा ठाकुर समुदायका निरक्षर १९ जना महिलाहरूलाई कक्षामा सहभागी गराएकी थिएँ। पछि २०६६ तिर मेरो विवाह उदयपुर जिल्लाको तपेश्वरी गाविसमा भयो। तपेश्वरी गाविस रेस्फेकको कार्यक्षेत्र वनेपछि २०६८ सालमा पुनः सहयोगी कार्यकर्तामा फेरी चयन भई पढाउने मौका मिलेको थियो। तपेश्वरी वडा नं २ सुकुम्वासी टोलमा क्षेत्री, राई, मगर, चौधरी र उराव समुदायका २५ जना निरक्षर महिलाहरूलाई साक्षर बनाउने र स्वास्थ्य सचेतना बढाउने कार्य गरेकी थिएँ।

कमलपुर र तपेश्वरी दुवै स्थानमा कक्षा सकेपछि रेस्फेकमार्फत प्राप्त भलाकुसारी, महिला स्वास्थ्य र स्वास्थ्यसँग सम्वन्धित पोष्टर वुकलेटहरू कक्षामा खुव छलफल गर्‍थ्यौं। भलाकुसारीमा भएका स्वास्थ्यसँग सम्वन्धित कुराहरू सहभागीहरूलाई सुनाउने दिन भोलि है भनेर अघिल्लो दिन नै जानकारी दिंदा भोलिपल्ट सवै सहभागीहरू कक्षामा उपस्थित हुन्थे। कक्षामा त्यस दिन भलाकुसारीमा भएका स्वास्थ्यसम्वन्धि कुराहरू सहभागीहरूलाई पढाउँदै सुनाउने र छलफल पनि गर्ने हुँदा कक्षाको छुट्टै रौनक हुन्थ्यो। महिला स्वास्थ्यका कुराहरू लुकाएर वसेका दिदि वहिनीहरूले सन्देश छलफल पछि आफूलाई भएका स्वास्थ्य समस्याहरू निर्धक्क सुनाउँदा गर्वको अनुभुति हुन्थ्यो। यसैंकारणले नै प्रौढ कक्षाको पुस्तक वाहेक स्वास्थ्यका पुस्तक र पत्रपत्रिकाका बारेमा छलफल गराउन हप्तामा दुई दिन छुट्याएका हुन्थ्यौं।

त्यसवेला अहिलेको जस्तो एड्स, कण्डम, पिल्सलगायत यौन समस्याका कुराहरू खुल्ला रूपले भन्न गाह्रो लाग्ने भएकाले मलाई बुझाउन समेत कठिन लाग्थ्यो तर सवै सहभागी महिलाहरू भएकाले विस्तारै कुरा निकाल्थ्यौं। भलाकुसारी र महिला स्वास्थ्यमा भएका सन्देशहरू कक्षा सकिए पछि घरपरिवारमा समेत छलफल गर्न जिम्मेवारी दिने गरेका थियौं। भोली पल्टको कक्षा शुरू भएपछि सहभागीहरूलाई अघिल्लो दिनको पुनरावलोकन गराउँथे। घरमा के के सुनायौ के के सवाल जवाफ आयो भनेर स्वास्थ्य सन्देशहरूलाई पुनः समिक्षा गर्ने गरिएको थियो। विरामी भएपछि स्वास्थ्य चौकी - अस्पताल जानु पर्छ धामी झाँक्रीको भरमा वस्नु हुँदैन भनेर सवै सहभागीहरू सचेत बनाएका थियौं। भलाकुसारीको प्रयोग गरी स्वास्थ्यसम्वन्धि छलफल चलाएकै कारण सुत्केरी गराउन सुडेनीको खोजि हुन थालेको हो। धन्यवाद।

खुला क्षेत्र र स्वास्थ्य

- कामना मानन्धर

खुला क्षेत्र भन्नाले यस्तो जमिन हो। यसको प्रयोग सर्वसाधारणले विश्राम वा सामाजिक मनोरञ्जनात्मक कार्यको लागि प्रयोग गरिन्छ। बजार, उद्यान, खेल मैदानहरू पनि खुल्ला क्षेत्रमा नै पर्छ। यतिमात्र नभएर यस क्षेत्रमा खोलानाला, ताल जस्ता जल प्रणालीहरू पनि पर्दछन्।

अहिलेको बढ्दो शहरीकरण तथा जनसंख्या वृद्धिले गर्दा खुला तथा हरित क्षेत्रहरूको अतिक्रमण भइरहेको छ। प्राकृतिक जल प्रणालीका अनुसार जमिन सतह मुनिको पानीको सतहलाई सन्तुलित राख्ने महत्वपूर्ण माध्यम भनेको वर्षाको पानी तथा यो पानी सोस्ने खुला क्षेत्रको मिश्रण हो। खुला क्षेत्रको क्षेत्रफल घटेमा यसले प्रत्यक्ष रुपमा हाम्रो जल प्रणालीलाई असर पुऱ्याउँछ। जलस्रोत जगेर्ना गर्नको लागि खुला तथा हरित क्षेत्रको संरक्षण गर्नु महत्वपूर्ण छ।

नेपालको सन्दर्भमा खुला क्षेत्रको महत्व परापूर्वकालको शहर तथा गाउँको बनावटले नै छर्लङ्ग पार्दछ। समुदायको मानिसहरूले आफ्नो घर वरिपरि खुला स्थान सुनिश्चित गरेका हुन्थे। गाउँमा पनि चौतारा बनाएका हुन्थे। काठमाडौंको पुराना संरचना हेर्ने हो भने पनि हामी खुला क्षेत्रहरू प्रशस्तै भेट्न सक्छौं। काठमाडौंमा धेरै बहाल



चोकहरू छन्। पूर्वजहरूले खुला स्थानको महत्व बुझेकाले नै त्यसको स्थान हरेक क्षेत्र निर्माणको अभिन्न अंगको रुपमा राखेका थिए। खुला स्थानको महत्व केवल सम्पदाको लागि मात्र सीमित छैन। यसले सामाजिक, आर्थिक, वातावरण तथा स्वास्थ्यलाई पनि फाइदा पुऱ्याइरहेको हुन्छ। जनसंख्याको बढ्दो चापसँगै खुला क्षेत्रको अतिक्रमण पनि बढ्दै गइरहेको छ। खुला क्षेत्रले अहिले शहरी संरचना स्थान नपाएबाट यसले भविष्यमा वातावरणलाई ठूलो असर गर्न सक्दछ।

खुला क्षेत्रको महत्व

विकासको क्रममा गरिएको परिवर्तनले पर्यावरण प्रणालीमा धेरै असर पारिरहेको हुन्छ। अहिलेको सन्दर्भलाई ध्यानमा राख्ने हो भने खुला क्षेत्र एक स्वस्थ हावा लिन मिल्ने उपयुक्त स्थान हो। अनियमित शहरी संरचना तथा प्रदुषणले गर्दा शहरको वातावरण अस्वस्थ बन्दै गइरहेको छ। यस्तो अवस्थामा भैरहेको खुला स्थानको संरक्षण गर्नु र नयाँ खुला स्थानको संरचना गर्नु अति आवश्यक छ। खुला क्षेत्रले सामाजिक क्रियाकलाप गर्ने अवसर पनि प्रदान गर्छ। अहिलेको व्यस्त जीवन शैलीमा मानिसहरूको स्वास्थ्य पनि खस्कँदै गइरहेको छ। शहरी क्षेत्रमा नसर्ने रोगहरू पनि बढ्दै गइरहेको छ। पहिलेको जस्तो छरछिमेकी तथा साथीभाईहरूसँग भेटघाट गर्ने अथवा समय विताउने जस्ता क्रियाकलापहरू पनि घट्दै गइरहेको छ। यस्तो अवस्थामा खुला क्षेत्रले थकित मानिसलाई एकअर्कोसँग भेटघाट गर्ने, वृद्धवृद्धालाई टहल्ने मौका प्रदान गर्दछ। साथै साना बालबालिकाहरूलाई खुला वातावरणमा खेल्ने मौका पनि दिन्छ।

अहिले उपयुक्त र सुरक्षित स्थान नभएका कारण बालबालिकाहरू घरैमा टि.भि, मोबाइल र गेम खेलेर बस्न बाध्य छन्। यसले गर्दा बालबालिकाहरूको सर्वांगिण विकास हुन सकेको छैन। विभिन्न अध्ययनले बालबालिकाहरूको मानसिक र शारीरिक विकासका लागि



खुल्ला ठाउँमा खेल्नु र कुद्नु पर्ने आवश्यकता देखाएको छ ।

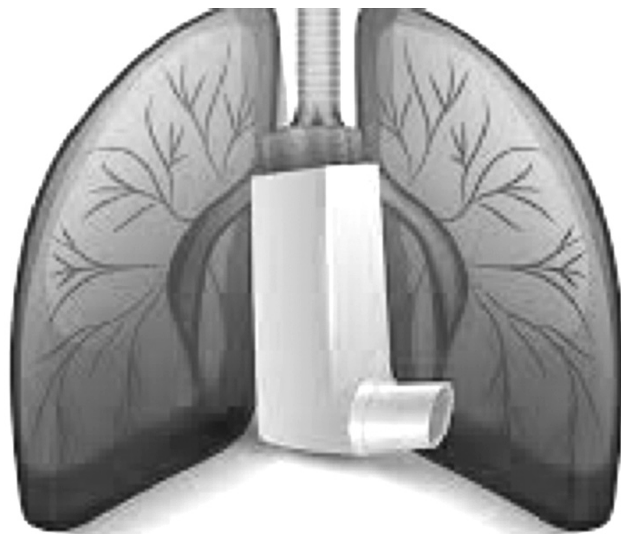
स्वस्थ जीवनका लागि हरेक व्यक्तिले शारीरिक व्यायाम गर्नु पर्ने आवश्यकता पनि विभिन्न अध्ययनले बोध गरेको छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार हरेक व्यक्तिले कम्तिमा हप्ताको पाँच दिन तीस मिनेटसम्म स्वास फुल्ने गरी हिंड्ने अथवा अरु कुनै व्यायाम गर्नु पर्छ । यसले मानिसलाई मानसिक तथा शारीरिक रुपमा स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । यसका लागि उपयुक्त स्थान हुनु अपरिहार्य छ । खुला क्षेत्रले मानिसलाई व्यायाम गर्ने तथा एक अर्कासँग कुराकानी गर्ने अवसर पनि प्रदान गर्दछ ।

स्वस्थ्य शहरको परिकल्पना गर्ने हो भने त्यसमा खुला क्षेत्र हुनु अति आवश्यक छ । खुला तथा हरित क्षेत्रले वातावरण प्रदुषण घटाउन पनि मद्दत गर्दछ । स्वास्थ्य र वातावणको खुला क्षेत्रले कुनै ठाउँको आर्थिक विकास गर्ने पनि उत्तिकै मद्दत गर्दछ । दुर्गम गाउँका बासिन्दाहरूले खुला क्षेत्रमा हरेक हप्ता अथवा महिना हाटबजार लगाउने गर्छन जसले उनीहरूलाई आर्थिक रुपमा केही हदसम्मा सहयोग पुऱ्याइ रहेको छ । यो सँगै नेपालमा भएका विभिन्न मनोरञ्जनात्मक र पुरातात्विक महत्व भएका खुला क्षेत्रले पर्यटन व्यवसायलाई उत्तिकै मद्दत गरिरहेको छ । खुला क्षेत्रको फाइदा धेरै छन् तर नेपाल जस्तो देश, जुन भुकम्प आउने सम्भावना बढि भएको स्थानमा गनिन्छ त्यहाँको लागि खुला क्षेत्र आवश्यक मात्र नभइ अनिवार्य छ । खुला क्षेत्रले यस्तो दैविक प्रकोपका समयमा मानिसको सहाराको रुपमा खडा भइरहेको छ ।

विकसित मुलकहरू अहिले खुला क्षेत्रको मामिलामा धेरै अगाडी पुगिसकेका छन् । उनीहरूको हरेक शहर तथा गाउँको संरचना तथा नीतिमा खुला स्थानको विशेष स्थान रहेको छ । शहरलाई स्वस्थ र सफा राख्नका लागि उनीहरूले खुला क्षेत्रको महत्व राम्ररी वुझेका छन् ।

खुलाक्षेत्रले हाम्रो सरकारी नीतिमा स्थान पाउनु जरुरी छ । अहिले भएका खुला क्षेत्रको संरक्षण गर्नु तथा नयाँ खुला क्षेत्रको विकास गर्नु सरकार र जनताको प्राथमिकतामा पर्नु आवश्यक छ । ❑

bd



स्वाँ-स्वाँ बढ्ने वा सास फेर्न कठिनाई हुने रोगलाई दम रोग भनिन्छ। यस्तो रोगबाट कतिपय तपाई हाम्रै हजुरबा तथा हजुर आमाले निकै सास्ति पाईरहेको हुनुहुन्छ पनि होला। यसकारण बुढेसकाल लाग्यो दम बढ्न लाग्यो भनेर गाउँघरमा भन्ने गरिन्छ। हुन त दम बुढेसकाल लागेर मात्र बढेको हुदैन यो बालखकाल देखिनै शुरु हुन सक्छ र जुनसुकै उमेरकालाई पनि सास्ति दिन्छ। श्वास बढ्ने र स्वाँ-स्वाँ हुने अरु कारणहरू पनि हुन सक्छन्। ब्रोकाइटिस, न्यमोनिया जस्ता श्वास प्रश्स्वास प्रणालीको अंगहरूमा संक्रमण हुँदा पनि स्वाँ-स्वाँ हुन्छ तर यसलाई दम भनिदैन्।

दम किन बढ्छ ?

शरीरलाई चाहिने अक्सिजन नाकले फोक्सोमा पु-याउँछ। काम नलाग्ने सास फोक्सोबाट बाहिर फर्काउँछ। यो काम विभिन्न नामका श्वास नलिले गरिराखेको हुन्छन्। यी नलीहरू नलीहरू सद्धे हुन्जेल त सास फेर्ने काम राम्ररी भइनैरहन्छ। तर कथंकदाचित् यी नलीहरू विग्रिए वा खुम्चिए भने दम बढेन थाल्छ। त्यस्तै खकार कडा भएर जम्दा, श्वासनली सुन्निदा (Bronchitis) तथा श्वासनली सुम्चदा पनि दम बढ्ने गर्छ। यस्तोवेला श्वासनलीवाट चाहिए जति हावा भित्र पस्न नसकेर पनि दम बढ्छ।

दम भएको कसरी चाल पाउने ?

यो रोगको मुख्य लक्षण नै स्वाँ-स्वाँ बढ्नु हो। खास गरि दमका विरामीलाई सास लिन भन्दा बाहि फ्याक्दा सल्ला घारी सुसाए जसरी स्वाँ स्वाँको आवाज आउँछ। रोगीले राम्ररी सास फेर्न सकेन भने उसको शरीर निलो हुन थाल्छ। यो कुरा ओठमा ज्यादै राम्ररी देख्न सकिन्छ। त्यस्तै गर्दनको नशा फुल्न थाल्छ। धेरै धपेडी गर्दा, भ-याङ चड्दा, दुईतार पाईला हिड्दा, कुराकानी गर्दा या चुपचाप बस्दा वा लम्पसार परेर सुत्दा वा उठेर वस्दा पनि दम आउँछ कि आउँदैन होस गर्नु पर्दछ। चुपचाप बस्दा पनि दम आउनु दमको निकै खतरा अवस्था मान्नु पर्दछ।

यो रोग बालखकाल देखि नै हुनसक्छ भन्ने कुरा हामीले वताइसकेका छौ। जवान वा बृद्धले त आफूलाई सास फेर्न अफठ्यारो भएको भन्न सक्छन् तर बच्चाहरूले सक्दैनन्। यसकारण बच्चाहरूको सास फेराईमा हामीले ध्यान दिनुपर्छ उनीहरूलाई दमले च्यापेको छ सास फेर्दा ध्यारध्यार त हुन्छ यतिमात्र होईन दमले धेरै नै त्यापेको छ भने सास फेरेको आवाज नै सुनिदैन। बालकको पुरै शरीर नीलो हुन्छ, छटपटाउँछ तथा चिट् चिट् पसिना काढ्छ।

दमले च्यापेको बेलामा के गर्ने ?

१. दमले च्यापेको बेलामा विरामीलाई खुल्ला ठाँउमा कुर्सी वा खाटमा बसाएर राख्नुपर्छ। यसो गर्दा विरामीलाई सजिलो पर्छ।
२. रोगीलाई केही पनि हुदैन भनेर ढाडस दिनुपर्छ। किनकि चिन्ता डरले स्वाँ-स्वाँ झन् बढ्छ।
३. तातो पानी तथा सूपहरू जस्ता पिउने कुरा दिनुपर्छ। सकेसम्म उम्लिरहेको पानीको वाफ लिन लगाउनु पर्छ। किनकि बाफले श्वासनलीमा जमेको खकारलाई पातलो बनाइदिन्छ र बाहिर फाल्न सजिलो पर्छ।
४. यसपछि विरामीलाई अस्पताल वा स्वास्य चौकीमा जचाउन लैजानुपर्छ।

दमको उपचार कसरी गर्ने ?

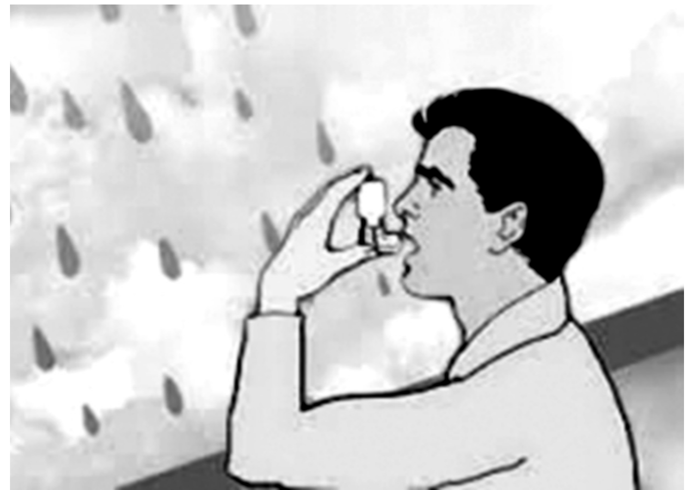
आजभोली दमरोगका धेरै थरिका औषधिहरू पाइन्छन्। ती औषधिहरूले दमलाई नियन्त्रण वा कावुमा राख्न सक्छन् तर यी औषधिहरू एकाएक खान बन्द गर्नु हुँदैन्। ग-यो भने दम झन बढ्छ। कहिलेकाहि त बिरामीको ज्यानै जानसक्छ। यसकारण डाक्टरको सल्लाह बमोजीम नियमित रुपले औषधि खानुपर्छ। कसैकसैलाई भने यी औषधिहरू मध्य एउटा खालको औषधिले काम गरीहाल्छ। कसैलाई भने २-४ थरिका औषधिहरू साथ साथै खानुपर्ने हुन्छ।

दमका औषधिहरू एक दुई हप्ता खाएर बन्द गर्ने खालका हुदैनन्। लामो समयसम्म खानु पर्ने खालका हुन्छन्। औषधि खान विर्सने, डाक्टरको सल्लाह विना औषधि खाने वा धामी झाक्रीको लहैलहैमा लागेर औषधि छाड्नु हुदैन्। यसोगर्दा यो रोगले झन बढी च्याप्छ अझ कहिलेकाही त औषधि खाइरहेको बेलामा पनि यसले च्याप्न सक्छ। यस्तो वेलामा तुरुन्त स्वास्थ्य चौकी तथा डाक्टरकहाँ सल्लाह लिईहाल्नु पर्छ। अझ राम्रो कुरा त के हो भने - दमका रोगीले कुनै शिकायत नहुँदा पनि बेला बेलामा डाक्टरी सल्लाह लिनुपर्छ।

दमको कडाखाले औषधि (कर्टिकोस्टे-वाइड) हत्तपति खान डाक्टरहरूले दिदैनन्। यो खान थालेपछि नियमित खानुपर्छ। अर्को कुरा यो औषधिले काम नगरेपनि यो दवाई एकाएक चटक्क छोड्नु हुँदैन। विस्तारैमात्र मात्रा कम गर्दै बन्द गर्नु पर्छ। कसरी बन्द गर्ने हो त्यो तरिका आफुलाई जांचेका डाक्टरबाट राम्ररी बुझ्नुपर्छ।

दम लागेकाले के के गर्ने ?

१. चुरोट, तमाखु, बिडी आदी धेरै पिउने मानिसहरूलाई ख्वाई ख्वाई खोकी लागिरहने, खकार धेरै आउने र विस्तारै स्वाँ स्वाँ आउने दीर्घ खोकी (क्रोनिक ब्रोङकाइटिस) लाग्ने हुन्छ। धुम्रपान गर्नेहरूमा दमको रोग बीस गुणा बढी, फोक्सो क्यान्सर तीस गुण बढी हुने तथा ग्याष्ट्रिक अल्सर लाग्ने सम्भावना बढी हुने र लागेपछि छिटो निको हुदैन। यसकारण धुमैपान गर्नु हुदैन।



२. दमको रोगीले चिसो, धुलो, धुवाँ र खारबाट बच्नुपर्छ। यस्तो बचाउ कपडाले नाकमुख छोपेर गर्न सकिन्छ। घरको कोठा तथा भान्छाघरमा राम्ररी हावा ओहोरदोहोर हुन सक्ने झ्यालको व्यवस्था हुनुपर्छ।

३. दमको रोगीहरूले तातो पानीको वाफ लिए निकै फाईदा हुन्छ। तातोपानी, चिया, सूप जस्ता तातो झोलले पनि दम तथा खोकी लागेका विरामीहरूलाई फाईदा गर्दछ। चिसोबाट बच्न घाम नलागेसम्म (कुइरो, हुस्सु लाग्दा) बाहिर नजाने, साँझ चाँडै घर फर्कने गर्नुपर्छ।

४. लामो सास लीने र जतिसक्यो चाँडो श्वास बाहिर फेर्ने श्वास प्रश्वास सम्बन्धी व्यायामले पनि दमका रोगीहरूलाई फाईदा हुन्छ। बेलुन फुक्ने, शंख बजाउने गर्दा श्वासनलीहरू बलिया हुन्छन् र यी नलीहरू खुम्चेर (ब्रोक्रोस्पाज्म) हुने स्वाँ स्वाँ कम हुन्छ।

५. दमका रोगीहरूले आफ्नो खकारको रंग कस्तो छ ख्याल गर्नुपर्छ। खकारको रंग पहेलो, खैरो, कालो भएमा कीटायाुको संक्रमण भएको बुझेर डाक्टरले दिएको सल्लाह बमोजीम औषधि खानु पर्दछ। रुघा लागेपछि रुघा विग्रन नदिन तुरुन्त उपचार गराउनु पर्दछ।

६. हातगोडा, ओठ, जिब्रो निलो छ कि छैन भनेर दमका रोगी तथा आफन्तहरूले होश गर्नु पर्दछ। जिब्रो निलो भए रगतमा अक्सिजनको मात्रा निकै कम भएको ताहा हुने भएकोले जिब्रो निलो भएपछि तुरुन्त अक्सिजन दिनुपर्ने हुन्छ। धेरै स्वाँ स्वाँ आउँदा तथा जिब्रो निलो हुँदा आवश्यकता अनुसार अक्सिजन

सुघाउन सकिन्छ। यो काम स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सहयोग लिएर मात्र गर्नु पर्छ। आफै जान्ने भएर लिन वा दिन हुदैन्। धेरै मात्रामा प्राणवायु अक्सिजन लिएमा रगतमा धेरै भएराखेको कार्बन डाईअक्साईड एकाएक निकै कम भएर श्वास प्रश्वास प्रक्रिया नै बिस्तारै बन्द भएर ज्यानै समेत जान सक्छ।

७. दमका रोगीहरूले आफ्नो गोडा सुन्निएको छ कि छैन ध्यान दिनु पर्दछ। खुट्टा फुल्नु, पिसाब कम हुनु, पेट पोल्नु, गर्दनको रगतको नली फुल्नु, जस्ता लक्षणहरू दमको खराव लक्षणहरू देखा पर्नु भनेको मुटुले काम गर्न नसकेको (करपोलमोनाल इनफेलर) संकेत हो। यो अवस्था निकै खतरनाक भएकाले तुरुन्तै अस्पतालमा लगि विशेष उपचार गराउनु पर्दछ।

८. दमका रोगीहरूले रगतमा अक्सिजन कम भएपछि रगतमा एक तत्व हेमोग्लोविन बढेन थाल्छ। यो तत्व बढेपछि विरामीको रगत निकै बाक्लो (सेकेन्डरी पोलीसाइथिमिया) हुने र रक्तसंचार ढिलो भएर अरु समस्याहरू समेत आउँने गर्दछ। त्यसैले रगतमा हेमोग्लोविनको मात्रा कति छ बरोबर जाच्ने गर्नु पर्छ यो सुविधा गाँउ घरमा छैन, अस्पतालमा मात्र छ।

९. दमका रोगीहरूलाई पेट पोल्ने र दुख्ने गऱ्यो भने अमिलो पीरो खान हुँदैन। भोकै बस्न पनि हुँदैन्।

१०. कसै-कसैमा भने दिमाग सम्बन्धी गडबडी पनि हुन सक्छ। यस्तो गडबढी रगतमा अक्सिजनको कमी भएर वा दमको औषधि (कर्टिकोस्टे-वाइड) को असरले अक्सिजनको कमीले रहेछ भने औषधि फेर्नुपर्छ।

११. बालबच्चाहरूमा खोकी, लहरे खोकी, निमोनिया, क्षयरोग आदि लाग्दा, दादुरा आउँदा राम्रो इलाज नभएमा यसले पछि दमको रोग जन्माउन सक्छ। त्यसैले यी रोगहरूको राम्रो उपचार गराउनु पर्दछ।

आजभोली धम्रपान र वातावरणीय प्रदुषण संसंगै यो रोग पनि वढ्न थालेको छ। अर्कोतिर यो रोग औषधिले पनि पूरापूर निको हुने रोग होइन। यसकारण यसलाई बडा हुन नदिन नियमित औषधि खानु पर्छ, आवश्यक पथपरहेजमा बस्नु पर्छ। अकस्मात् च्यापेको वेला श्वासनली फुलाउने खालको सुँध्ने नस औषधिहरू (ब्रोकोडाइलेटर) घरमा राख्नुपर्छ साथै समय-समयमा आफ्नो डाक्टरकहाँ जचाइरहनु अति आवश्यक छ। ❑

जाडोको दम

दम (धम्की) मानिसको श्वास प्रश्वाससंग सम्वन्धित दीर्घकालीन रोग हो। यो रोगबाट पीडित ब्यक्तिशरुको श्वास तथा उपश्वास नलीको श्लैप्मिक आवरण म्युकसमेम्बरेन सुन्निनाले श्वासमार्ग साघुरीने र श्वास नलीमा श्लेमा म्युकस थुप्रीने कारणले गर्दा श्वास फेर्दा फोक्सोमा अक्सिजन (प्राणवायु) सअज तरीकाले नपुगी आरामसाथ रहेको अवस्थामा समेत नकारात्मक असर पारेर श्वास तिव्र गतिले चल्छ। श्वास प्रश्वासको क्रममा अक्सिजन श्वासनली हुँदै फोक्सोको वायु प्रकोप्ठामा पुग्छ र कार्वनडाई अक्साईड वायु प्रकोप्ठामबाट श्वासनली हुँदै बाहिर उत्सर्जित हुने गर्छ।

यो रोगले सबै उमेरका बालबालीका देखि बृद्धबृद्धालाई आक्रान्त पारे पनि अकस्मात मौसम परिवर्तन हुँदा तिसोयाममा युवायुवतीमा समेत असर गरेको पाईन्छ। सामान्य अवस्थामा पनि यदि श्वास गतिले प्रतिमिलेट १४-१५ पटकभन्दा तीव्रता लिनथाल्यो भने यस्तो स्टेटस अन्थमैटिक्स जव दमको आक्रमण लगातार केही दिनसम्म देखापर्छ, त्यस्तो अस्थामा अक्सिजनको कमीले गर्दा साइनोसीसको कारण शरीरको समस्थ अंग नीलो देखिन थाल्छ र ओछ्यानमा सुत्न पनि गाह्रे हुन्छ।

दमको अवस्था

➲ सामान्य अवस्थामा सुरु सुरुमा श्वास प्रश्वास प्रक्रिया ज्यादा कष्टकर हुँदैन। तर खाकी लागेर विस्तारै दम बढ्ने समस्या देखा पर्छ।

➲ असामान्य अवस्थामा आक्रान्त व्यक्तिमा दम बढेर उत्तानो वा कोल्टो सुतीरहन गाह्रे पर्छ उठेर बसेर अक्सिजन प्राप्तिका लागि प्रशस्त हावा लाग्ने दिशातिर मुख फर्काएर बस्ने गर्छ।

➲ गम्भीर अवस्थामा दमले तीब्र रुप लिदाँ रोगीले सहज तरीकाले हावा तान्न सक्दैन्। फलतः शरिरमा अक्सिजनको परिपूर्ति पर्याप्त मात्रामा नभएर हरीरको छाला, नङ, ओठ, जिब्रो आदि नीलो (साइनोसीस)

देखिन्छ तथा शरीरबाट चिसो पसीना निस्कन थाल्छ। त्यस्तो समवेदनशील अवस्थामा पुगेका रोगीलाई शीघ्रतिशीघ्र अक्सिजन साथ अन्य प्रकारका आकस्मिक उपचार पुऱ्याउन नसकिएमा मृत्यु पनि हुने सम्भावना रहन्छ।

कारण

श्लैष्मिक आवरण सुन्निने तथा श्लेष्मको स्त्राव बढी मात्रामा भई श्वासमार्ग संकुचित हुन्छ।

वातावरणीय तथा पेसागत: मौसम परिवर्तन हुँदा कतिपय मानिसमा श्वास-प्रश्वासको समस्या पहिलेदेखि नभए तापनि अकस्मात रुपले बादल लागेर चिसो हावा चल्दाको अवस्थामा यो रोगले आत्रलान्त पारेको हुन्छ। हावामा धुलो धुँवा, वायुमण्डलीय सुक्ष्म कण, विभिन्न प्रकारका रासायनीक किटनासक औषधि, पुष्प-परफ्युम, टेलकम पाउडर, पदार्थको गन्ध, दोहोरो हावा नछिर्ने कोठा तथा भान्सामा खानेकुरा पकाउँदा उत्पन्न हुने खारले पनि नकारात्मक असर पार्छ।

एलर्जी: बढ्दो जनसंख्या र अव्यवस्थित सहरीकरण तथा थोत्रा सवारी साधन पनि सञ्चालन भएका कारण वायु प्रदुषणमा वृद्धि भएको पाईन्छ। गाँउ वस्तीको भान्छामा काठ, दाउरा, गोवर आदिबानट तयार पारीएका गुइँठा बाल्दा निस्केका धूँवा फोक्सोमा पुगेर दम लगायत अन्य प्रकारका श्वासजन्य रोग लाग्ने सम्भावना रहन्छ।

अत्यधिक मानसिक तनाव, चिन्ता, रिस, भय आदिको पनि श्वास-प्रश्वास प्रणालीमा नकारात्मक प्रभाव परेर श्वासको गतिमा तीब्रता आउँछ।

धूमपान: चुरोट, विडी, तमाखु, आदि सुर्तिजन्य वस्तुको सेवनले गर्दा पनि ब्रोङकाईटिस, क्यान्सर, दम आदि रोग उत्पन्न गराउँछ।

स्मरणीय छ धुमपान स्वयम्ले नगरे पनि गरिरहने मानिसको नजीक बस्नेलाई समेत नसाम्रो असर पार्छ र गर्भवती महिलाले धुमपान गर्दा नवजात शीशु दमको समस्याले ग्रसीत हुन्छ। उपरोक्त कारणका अतिरिक्त अत्यधिक तेज हावामा लामो समयसम्म वस्नु अति चिल्लो र चिसो पेय तथा खाद्य पदार्थ सेवन गर्नु, कठिन परिश्रम र व्यायम गर्नु तथा नाकभित्र मासु वा हाड सुन्निनु आदिले पनि दमरोगमा भूमिका खेलेको हुन्छ।

लक्षण तथा चिन्ह

- रोग लागेको प्रारम्भिक अवस्थामा घाँटी खसखसाएर खोकी लाग्ने र पातलो कफ आउने।
- इन्सपिरेसन (अन्त:श्वसन) भन्दा इक्सपिरेसन (वाह्य श्वसन) को क्रममा श्वास फेर्दा ज्यादा समस्या हुन्छ। एक्कासी सामान्य अवस्थाबाट रोग जटील अवस्थामा पुग्छ। रोगीलाई सुतेर श्वास फेर्न गाह्रो हुन्छ र निस्सासिने लक्षण देखापर्छ।
- श्वासको गति १४-१५ पटक प्रतिघण्टा भन्दा बढी ३०-४० पटक हुन्छ।
- मुटुको धड्कनमा वृद्धि हुन्छ।
- वलपूर्वक श्वास तान्ने क्रममा छात्तीमा घ्यार्र-घ्यार्र आवाज उत्पन्न हुन्छ।
- थोरै वायु प्रवेश गर्नाले छाती फुलेको देखिन्छ।
- पयाप्त मात्रामा अक्सिजन परिपुर्ति नहुँदा साइनोसीसको लक्षण (अनुहार नीलो) देखापर्छ।
- घाँटीमा जुगुलर भेन (शिरा) फुलेको देखिन्छ।

रोकथाम तथा नियन्त्रण

स्वच्छ हावामा नियमित रुपले हलुका व्यायाम गर्ने।

- चिसोवाट जोगिने।
- चिसो र चिल्लो पदार्थ सेवन नगर्ने।
- धुमपान र मद्ययपान नगर्ने।
- धुँवा, धुँलो, चिसो वतासबाट जोगिने।
- एलर्जी कारण पत्ता लगाई त्यसबाट सतर्कता अपनाउने।
- घाम प्रवेस नगर्ने तथा दोहोरो हावा नचल्ने गुम्सिएको कोठामा नवस्ने।
- ओछ्यानमा सुत्दा टाउकोतिरको भाग उँचा राख्ने।

उपचार :

श्वासनली खोल्ने ब्रोन्क्रोडाइलेट तथा एलर्जीबाट मुक्त हुनका लागि श्वनससंग लिने वा मुलमा सिधै वाफ लिने औषधिले छिटो असर पार्छ। ❑

क्यान्सर रोग निको हुन्छ

- किशोरकुमार प्रधानाङ्ग

विश्वमा हाल क्यान्सर रोगीहरूको संख्या दिनहुँ वढि रहेको छ। क्यान्सर सरुवा रोग होइन र यो रोग लाग्ने मुख्य कारणहरूमा हामीले खाने अस्वस्थकर खानपान, रहनसहन र वातावरणिय प्रदुषणले गर्दा हुन्छ। त्यसैले यी कुराहरूमा सुधार गर्न सकियो भने ५० प्रतिशत क्यान्सरलाई रोकथाम गर्न सकिन्छ। ३३ प्रतिशत क्यान्सरलाई शुरुको अवस्था पत्ता लगाएर निको पार्न सकिन्छ। सवैले बुझ्न पर्ने कुरा के छ भने आज भन्दा केहि वर्ष अगाडिसम्म क्यान्सर रोगको उपचार गर्ने अत्याधुनिक मेसिनहरू र नयाँ औषधिहरू उपलब्ध नभएकोले क्यान्सर लागे पनि विरामीहरू अकालै मर्ने गरेको थियो। तर हाल क्यान्सर रोग शुरुको अवस्थामा पत्ता लगाएर उचित उपचार गरेमा धेरै क्यान्सरहरू निको हुन्छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन GLOBOCAN (WHO) को तथ्याङ्कअनुसार हाल विश्वमा ३ करोड २६ लाख क्यान्सर रोगी छन्। विश्वमा करिव १ करोड ४१ लाख नयाँ क्यान्सर बिरामीहरू र करिव ९० लाख व्यक्तिहरूको मृत्यु हुने गरेको छ। सन् २०२५ सम्ममा वढेर १ करोड ९३ लाख नयाँ क्यान्सर रोगीहरूको संख्या देखिने अनुमान गरिएको छ। विकसित देशहरूमा क्यान्सर रोगबाट मृत्यु हुनेहरूको संख्या मुटुको रोग पछि दोस्रो स्थानमा आउँछ भने विकासशिल देशहरूमा तेस्रो स्थानमा आउँछ। क्यान्सर रोग वढि देखिने देश अनुसार फरक हुन्छ। जस्तैः जापानमा आमाशयको क्यान्सर, चीनमा कलेजोको क्यान्सर, अष्ट्रेलियामा छालाको क्यान्सर, नेपालमा फोक्सोको क्यान्सर छ।

नेपालमा क्यान्सर रोगको समस्या निकै नै वढि रहेको देखिएको छ। विश्व स्वास्थ्य संघकाअनुसार हाम्रो देशमा वर्षेनी नयाा क्यान्सर रोगीहरू ३५-४० हजार हुने र हाल करिव ९०,००० भन्दा वढि क्यान्सर रोगीहरू रहेको अनुमान गरिएको छ। वी.पी.कोइराला मेमोरियल क्यान्सर अस्पतालको समन्वयमा काठमाडौको वीर, शिक्षण, कान्ति वाल, निजामती, पाटन, प्रसुती, वीरेन्द्र सैनिक, भक्तपुर क्यान्सर अस्पताल, धरानको वि.पि.कोइराला इन्स्टिच्युट अफ हेल्थ साइन्स, पोखराको मणिपाल मेडिकल कलेज, कोहलपुर मेडिकल कलेज, नेपालगञ्ज र यस अस्पतालसहित १२ वटा अस्पतालहरूको क्यान्सर विरामीहरूको तथ्यांक हेर्दा पुरुषहरूमा फोक्सो, आमाशय, ल्यारेंक्स, पिसाव थैली र दिसा गर्ने नली र महिलाहरूमा पाठेघर मुख, स्तन, फोक्सो, डिम्वासय र आमाशयको क्यान्सर वढी देखिएको छ।

१२ वटा अस्पतालहरूको क्यान्सर विरामीहरूः

जम्मा क्यान्सर विरामी संख्या : **९,०३६**

क्र.सं	पुरुष	महिला	दुवै
१.	फोक्सो क्यान्सर	पाठेघर मुख क्यान्सर	फोक्सो क्यान्सर
२.	आमाशय क्यान्सर	स्तन क्यान्सर	पाठेघर मुख क्यान्सर
३.	ल्यारेंक्स क्यान्सर	फोक्सो क्यान्सर	स्तन क्यान्सर
४.	पिसावथैली क्यान्सर	डिम्वासय क्यान्सर	आमाशय क्यान्सर
५.	कोलोरेक्टम क्यान्सर	आमाशय क्यान्सर	ल्यारेंक्स क्यान्सर

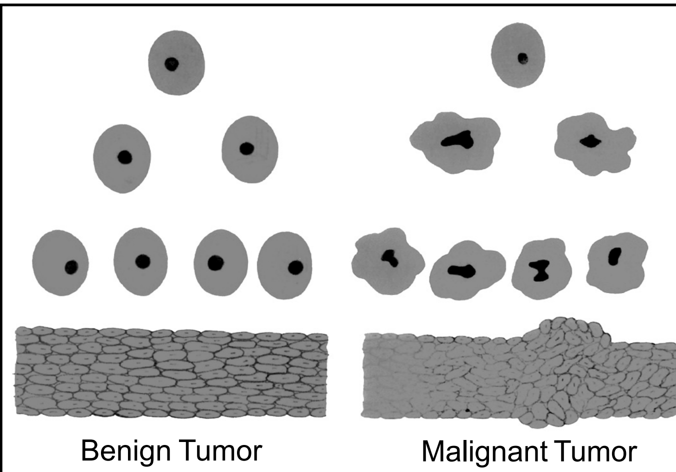
स्रोतः अस्पतालमा आधारित क्यान्सर रजिष्ट्रि २०१४

क्यान्सर रोग के हो ?

हाम्रो शरीरको विभिन्न अंगहरूमा रहेको कोष कोषिकाहरू मध्ये दिनहुँ केहीको वृद्धि हुने, नयाँ बन्ने र मर्ने कार्यहरू भइरहेका हुन्छन्। सामान्य अवस्थामा यी नयाँ बन्ने कोष कोषिकाहरूको वृद्धि नियन्त्रण भित्र रहेर वृद्धि हुने कोष कोषिकाहरूको आकार र काम पनि मिल्दो जुल्दो हुन्छ। तर यसमा खराबी आउन गई कोष कोषिकाहरूको वृद्धि अनियन्त्रित र असमान्य रुपमा भएर बिस्तारै स-साना गिर्खा (Tumor) बन्दछन। यी गिर्खाहरू २ प्रकारका हुन्छन :

1. **Benign Tumor** कोष कोषिकाहरूको वृद्धि असमान्य, अनियन्त्रित र अनावश्यक रुपमा भएर बिस्तारै स-साना गिर्खा (Tumor) वन्दछ, जुन अरु अंगलाई नोक्सान नगर्ने र अन्यत्र नसर्ने किसिमका हुन्छ जसलाई Benign Tumor भनिन्छ। जस्तै कोठी, मुसा तथा छाला भित्र हुने बोसोका डल्ला lipoma आदि।

2. Malignant Tumor: शरीरको कुनै पनि अंगको कोष कोषिकाहरूको वृद्धि असमान्य, अनियन्त्रित र अनावश्यक रुपमा भएर स-साना गिर्खा (Tumor) वन्दछ, जसले नोक्सान गर्छ र एक अंगबाट अर्का अंगमा सर्न सक्ने दुर्गुण भएका हुन्छ । यस प्रकारका गिर्खाहरूलाई Malignant Tumor, Malignant Neoplasm or Cancer र नेपालीमा अर्बुदरोग भनिन्छ । रगतको क्यान्सरमा भने गिर्खा नभई रक्त कोषिकाहरूमा असामान्य परिवर्तन हुन्छ ।



क्यान्सर रोग लाग्ने कारणहरू (Causes of Cancer)

यो रोगका सबै कारणहरू थाहा हुन नसके पनि करिव ९० प्रतिशत बाह्य कारणहरू (Exogenous factor) ले गर्दा लाग्दछ । जसमा अस्वस्थकर खानपिन, रहनसहन र वातावरणीय प्रभाव प्रमुख रूपमा रहेको छ । त्यसबाहेक करिव १० प्रतिशत आन्तरिक कारणहरू (Endogenous factor) मा उमेर, लिंग, जाती आदि पर्दछन् ।

क्यान्सर लाग्ने निम्न कारणहरू प्रमुख हुन्छन्:

वाह्य कारणहरू (Exogenous Factors)

क) सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन गर्नाले:

सुर्ती वा सुर्तीबाट बनेका पदार्थहरू जस्तैः चुरोट, बिडी, तमाखु, खैनी, सुर्ती, धुँवा बनाएर वा चपाएर खाने आदिको सेवनलेजिब्रो, ओठ, गिजा, गाला, स्वासनली, फोक्सो, आमाशय, मुत्रनली, मिर्गौला, गर्भाशय लगायत शरीरका अन्य अङ्गहरूको पनि क्यान्सर हुन्छ ।

सुर्तीजन्य पदार्थहरूमा ४ हजार भन्दा बढी प्रकारका रासायनिक तत्वहरू हुन्छ । यसमध्ये करीव ४० प्रकारका रासायनिक तत्वहरूले जस्तै कार्वन मनोक्साइड,



हाइड्रोकार्वन ,फर्मलडिहाइड, एसिटोन, क्याडमियम, नाइट्रोजन अक्साइट, हाइड्रोजन साइनाइड आदिको खराव असरले विभिन्न रोगहरू लाग्नका साथै क्यान्सर गराउँछ भन्ने कुरा प्रमाणित भई सकेको छ । यसका साथै यसमा पाइने टारले दाँत, ओठ, गिजा, जिब्रो र हातका औंलाहरूमा पहेंलो दाग वसाई दिन्छ । निकोटनले यसको लट वसालि दिने हुनाले छोड्न सकिंदैन । चुरोट, बिडीको धुवाँको असरले (Passive smoking) वरीपरि बस्ने अन्य व्यक्तिहरूलाई पनि क्यान्सर तथा अन्य रोगहरू लाग्न सक्दछ ।

सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन गर्भवती महिलाहरूले गरेमा गर्भ तुहिने, कम तौलको बच्चा जन्मने, जन्मजात विकृति देखापर्ने, समय नपूगी जन्मने आदि खतरा देखा पर्न सक्छ । सुर्ती सेवनबाट क्यान्सर रोगका साथै मुटूसम्बन्धी रोगहरू, पेट सम्बन्धी रोगहरू साथै फोक्सो सम्बन्धी दम, ब्रोकाइटिस आदि रोगहरू पनि लाग्दछ ।

ख. जाँड, रक्सीको सेवन गर्नाले :

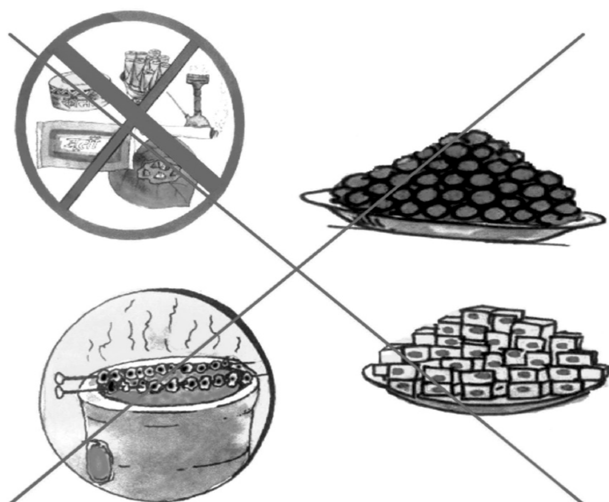


जाँड, रक्सीको अत्यधिक सेवन गर्नाले मुख, अन्ननली, आमाशय, आन्द्रा र कलेजोका साथै अन्य अङ्गहरूको क्यान्सर हुन सक्दछ । जाँड, रक्सीका साथै सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन गरेमा क्यान्सर हुने सम्भावना झन बढी हुन्छ ।

ग. अस्वस्थकर खानपिनको प्रयोग गर्नाले :

क्यान्सर लाग्ने कारणहरूमा करिव ३५ प्रतिशत अस्वस्थकर खानपानले गर्दा हुने गरेको छ ।

किटनाशक औषधि र रासायनिक मलहरूको प्रयोग भएको तरकारी, फलफुल, सागपातहरू र अन्नहरूको सेवनले पनि क्यान्सर गराउन सक्छ ।



बासी, सडेगलेको र ढुसी परेको खानेकुरामा हानीकारक रसायनिक तत्व Aflatoxin हुन्छ जस्ले क्यान्सर गराउँछ ।

हानिकारक रङ्गहरू मिसाइएको विभिन्न खानेकुराहरू र मिठाइहरू खानाले साथै डढेको, पोलेको, तथा बोसोयूक्त मासु खानाले आमाशय, आन्द्रा,कलेजो,पित्तथैली आदिमा क्यान्सर लाग्न सक्दछ ।

नुन धेरै खाएर तुरुन्त हानी गर्दैन तर केहि समय पछि यसमा भएका नाइट्रेट Nitrate ले फोक्सो, किडनी र अन्य अंगहरूमा पनि नराम्ररी असर गर्न थाल्छ । यसका साथै आमाशयको पत्रहरूलाई क्षति पुऱ्याई H.Pyolori जस्ता Bacteria को संकमण भएर क्यान्सर समेत हुन सक्छ ।

घ. विकिरणको अत्यधिक प्रभाव पर्नाले :
अत्यधिक मात्रामा Ionizing Radiation को प्रभाव, वातावरणीय विकिरण, Solar Radiation साथै X-ray, CT-Scan जस्ता उपकरणबाट निस्कने विकिरणको प्रभाव अत्यधिक मात्रामा भएमा रगत, छालाको साथै अन्य अङ्गहरूको क्यान्सर हुन सक्दछ ।

ङ. वातावरणीय र व्यावसायिक प्रदुषणको असर पर्नाले :
सवारी साधन र कलकारखानाबाट निस्कने धुलो र धुवाँको असरले, प्रदुषित हावा, पानी र वातावरणमा पाइने Benzene, Arsenic, Cadmium, Chromium, Asbestos, Polycyclic hydrocarbon, Vinyl Chloride जस्ता हानिकारक तत्वहरूले शरीरको विभिन्न अङ्गहरू जस्तै फोक्सो, घाँटी, पेट, आन्द्रा आदिको क्यान्सर गराउँछ ।



च. भाइरसको संक्रमणको कारणले :
विभिन्न प्रकारका भाइरसहरू जस्तै Human Papilloma Virus को संक्रमणको कारणले गर्भाशय मुखको क्यान्सर, Hepatitis 'B' Virus को संक्रमणले कलेजोको क्यान्सर, Epstein-Barr Virus ले श्वासनली र ग्रन्थी सम्बन्धी (Nasopharynx and Lymphoma) को क्यान्सर गराउँछ ।

छ. ब्याक्टेरीयाको संक्रमणको कारणले :
Helicobactor Pylori को संक्रमणबाट आमाशयको क्यान्सर हुनुसक्छ ।

ज. परजीवीको कारणले :
पिसावथैलीमा क्यान्सर Schistosomiasis जस्ता परजीवीको संक्रमणका कारणले हुन्छ ।

भित्री कारणहरू (Endogenous Factors)

१. व्यक्तिगत कारणहरू (Personal factors):

क. उमेर : केही क्यान्सर कम उमेरमा लागेता पनि जति उमेर बढदै जान्छ, यो रोग लाग्ने सम्भावना पनि बढेर जान्छ ।

ख. लिङ्ग : महिलाहरूमा स्तन, डिम्वाशयको क्यान्सर र पुरुषहरूमा प्रोस्टेट, अण्डकोषको क्यान्सर हर्मोनको गडबढीका कारणले हुन्छ ।

ग. जाती : छालाको क्यान्सर कालो जातीभन्दा गोरा जातीहरूलाई वढि देखिएको छ ।

घ. व्यक्तिगत सरसफाइको कमी : पाठेघर, छाला, मुख आदि अंगहरूको क्यान्सर व्यक्तिगत सरसफाइको कमीले देखिएको छ ।

ङ. धेरै बच्चा जन्माउने महिला: पाठेघर मुखको क्यान्सर धेरै बच्चा जन्माउने महिलाहरू लाई बढी देखिएको छ ।

२. **वंशाणुगत कारण (Hereditary):** कतिपय क्यान्सर रोग वंशाणुगत कारणले पनि हुन्छ। जस्तैः आँखामा देखिने Retinoblastoma,ठुलो आन्द्रामा हुने Polyposis Coli र स्तन क्यान्सर।

३. **प्रतिरोधात्मक शक्तिको कमी (Low Immunity) :** रोगसँग लड्ने क्षमताको कमी, मानसिक तनाव र चिन्ता आदिको कारणले शरीर कमजोर भई रोगसँग लड्ने क्षमताको कमीले पनि क्यान्सर हुन सक्दछ।

४. **घर्षण (Mechanical Friction) :** शरीरको कुनै पनि भागमा लगातार घर्षण भइरहेमा पनि त्यस ठाउँको कोष कोषिकामा असामान्य परिवर्तन भई क्यान्सर हुन सक्दछ। जस्तैः नक्कली दाँतको लगातार घर्षणले मुखको क्यान्सर हुन सक्दछ।

५. **सामाजिक र आर्थिक अवस्था** : छाला, मुख, पाठेघरको क्यान्सरहरू आर्थिक अवस्था कमजोर भएको मानिसहरूमा बढी पाइन्छ।

क्यान्सर रोगका चिन्ह र लक्षणहरू (Sign and Symptom of Cancer)

क्यान्सरको चिन्ह र लक्षणहरू शुरुमा सामान्य खालका देखापर्छ र धेरैजसो मानिस रोगलाई थामथुम पार्नेतिर लाग्दछ। यसले गर्दा रोग बढ्दै जान्छ र विभिन्न लक्षणहरू देखापर्न थाल्दछ। यी लक्षणहरू पनि अरु रोगसँग मिल्दो जुल्दो हुन्छ, जसले गर्दा विरामी झुक्किएर अर्कै रोगको औषधि खाई रहेको हुन्छ र पछि पत्ता लाग्दा रोग ढिलो भई सकेको हुन्छ। क्यान्सरका लक्षणहरू प्रभावित अङ्ग र फैलावट अनुसार निम्न हुन्छन :

१. **पाचन प्रणाली** : यस प्रणालीका अङ्गहरू मुख, अन्ननली, आमाशय, सानोआन्द्रा, ठूलोआन्द्रा, कलेजो, पित्तथैली, मलद्वारमा क्यान्सर रोग लागेमा निल्न अप्ठेरो हुने, खानाखान रुची नहुने, खाना राम्ररी नपच्ने, दिसा कब्जियत हुने वा पखाला लाग्ने, दिसामा रगत पटक पटक देखिने र पेट दुख्ने लक्षणहरू देखिन्छ।



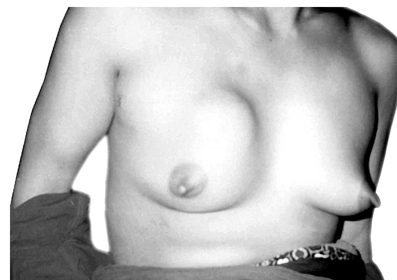
२. **श्वास प्रणाली** : लामो समयसम्म सुख्खा खोकी लागिरहने, खकारमा रगत देखापर्ने, स्वर परिवर्तन हुने (धोद्रो), स्वाँ-स्वाँ हुने, खान निल्न गाह्रो हुने, छाती दुख्ने आदि लक्षणहरू देखापर्छ।



३. **पाठेघर** : महिनावारी नहुँदा पनि रगत देखापर्ने, यौन सम्पर्कपछि रगत देखापर्ने, महिनावारी सुकि सकेका महिलाहरूको पुनः रगत आउने, महिनावारी हुँदा रगत धेरै बग्ने, धेरै दिनसम्म रगत बगि राख्ने, सेतो पानी निस्कने आदि असामान्य लक्षणहरू देखिन्छन।



४ **स्तन** : स्तनमा गाँठागुठी देखापर्ने, मुन्टोको आकारमा परिवर्तन हुने, मुन्टोबाट रगत वा पीप मिसिएको दुध आउने र काखिमुनी गिर्खाहरू देखापर्ने आदि लक्षण र चिन्हहरू देखा पर्दछ।



५. **छाला**: शरीरमा भएका घाउ खटिरा धेरै दिनसम्म निको नहुने, शरीरमा भएको कोठी वा मुसाको आकार एक्कासी बढ्ने आदि लक्षणहरू देखापर्छ।

अन्य लक्षणहरू:

भित्रि अंगहरूको क्यान्सर लाग्दा थोरै समयमा शरीरको वजन घट्ने, भोक र निन्द्रा नलाग्ने, शरीरमा रगतको कमी देखिने, साधारण काम गर्दा पनि थकाई लाग्ने, लामो समयसम्म ज्वरो

आइरहने इत्यादि लक्षणहरू देखा पर्दछ । कतिपय अवस्थामा कुनै पनि लक्षणहरू देखा नपरे पनि General health check-up गर्दा क्यान्सर लागेको देखिन्छ ।

क्यान्सर रोगवाट वच्ने उपायहरू (Prevention of Cancer)
क्यान्सर गराउन सक्ने तत्वहरूको प्रयोग तथा सम्पर्कबाट बच्न बचाउन गरिने रोकथामका उपायहरूलाई Primary Prevention भनिन्छ । कतिपय क्यान्सर रोग र क्यान्सर लाग्नु भन्दा अगाडिको अवस्था केहि परिक्षण गरेर पत्ता लगाउन सकिन्छ जस्लाई Secondary Prevention भनिन्छ । जस्तै पाठेघरको मुखको क्यान्सर लाग्नु भन्दा अगाडिको अवस्था पत्ता लगाउन Pap Smear र VIA Test गराउनु पर्दछ ।

क्यान्सर सकेसम्म छिटो पत्ता लगाई उपचार गर्न तथा यो रोग लाग्नबाट बच्नु र बचाउन सक्नु नै अति उपयुक्त हुनाले Prevention is better than cure भनिन्छ । अधिकांश क्यान्सर रोग खराब बानी ब्यहोरा, अस्वस्थकर खानपिन र वातावरणको असरले हुने भएकोले यस रोगको रोकथामको लागि निम्न उपायहरू अपनाउनु पर्दछ ।

१. **चुरोट, बिडी, तमाखु, सुर्ती, खैनी आदीको सेवन नगर्ने–**
चुरोट, विडी, खैनी, सुर्ती, तमाखु आदि पदार्थहरूमा ४,००० भन्दा बढी प्रकारका हानिकारक रासायनिक तत्वहरू रहेका हुन्छन् । यि मध्ये करीव ४० प्रकारका हानिकारक रासायनिक तत्वहरूले मुख, श्वासनली, फोक्सो, आमाशय, गर्भाशय, पिसाव थैली, मूत्रनली, मृगौलालगायत शरीरका अन्य अङ्गहरूको क्यान्सर हुन्छ । यसको सेवनले क्यान्सर रोगका साथै मुटुसम्बन्धी रोगहरू, पेट सम्बन्धी रोगहरू साथै फोक्सो सम्बन्धी दम, ब्रोन्काइटिस आदि रोगहरू पनि लाग्दछ ।

चुरोट, बिडी, तमाखुको धुँवाको असरले वरीपरि बस्ने अन्य व्यक्तिहरूलाई पनि क्यान्सर तथा अन्य रोगहरू लाग्न सक्दछ, जसलाई Passive smoking/Second hand smoking भनिन्छ । गर्भवती महिलाहरूले सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन गरेमा गर्भ तुहिने, समय नपुगी बच्चा जन्मने, कम तौलको बच्चा जन्मने, जन्मजात विकृती देखापर्ने आदि खतराहरू देखा पर्न सक्छ ।

२. **बासी, सडेगलेको, ढुसी परेको खानाहरू नखाने –**
बासी, सडेगलेको, ढुसी परेको खानाहरूमा क्यान्सर गराउने तत्वहरू हुने भएको हुनाले यस्तो खानेकुराहरू खानु हुँदैन ।

३. **पोलेर डडेको, अखाद्य रंग हालेको खानेकुराहरू नखाने**
पोलेको, डढेको मासु, माछा र अखाद्य रंग प्रयोग भएको मिठाई र खानेकुराहरूवाट आमाशय, आन्द्रा, मलद्वार आदि अंगको क्यान्सर लाग्न सक्दछ ।



४. **मौसस अनुसारको ताजा हरियो सागपात, बन्दाकोभी, फर्सी, ब्रोकाउली र फलफुलहरू नियमित खाने**
वेमौसमको तरकारी र फलफुलहरूमा वढि किटनाशक औषधि र रासायनिक पदार्थहरू राखेको हुन सक्ने भएकाले मौसम अनुसारको तरकारी र फलफुलहरू खानु पर्दछ ।

तरकारी र फलफुलहरूमा कार्वोहाइड्रेट, आइरन, क्याल्सियम, क्यारोटिन,फाइवर,भिटामिन ए,वी र सि प्रशस्त मात्रामा पाईन्छ जस्ले क्यान्सरलगायत अन्य रोगहरूवाट वचाउँछ ।

गोलभेडामा क्याल्सियम, साइट्रिक एसिड, भिटामिन सि प्रशस्त मात्रामा पाईन्छ जसले क्यान्सर रोगवाट जोगाउन मद्दत गर्दछ । गाँजरमा विटाक्यारोटिन, एन्टि अक्सिडेन्ट, मिनरल्स, भिटामिन ए आदि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले आँखा तेजिलो हुनका साथै क्यान्सर रोगवाट वच्न सहयोग गर्छ । भिन्डीमा फाइवर वढी हुने हुनाले आन्द्राको क्यान्सरवाट जोगाउँछ । बन्दाकोवीमा खनिज पदार्थ, लवण र फाइवर धेरै हुने भएकाले आमाशय, आन्द्रा आदि विभिन्न अंगको क्यान्सरवाट वचाउँछ । ब्रोकाउलीमा भिटामिन सि, क्यालसियम, म्याग्नेशियम, जिंक,फस्फरस र आइथोयो साइनेटले स्तन क्यान्सरको कोषहरू वढ्न दिंदैन ।

५. **गुप्ताङ्गको नियमित सधै सरसफाई गर्ने**
आफ्नो गुप्तांगहरू नियमित रुपले दिनहुँ सफा गर्नु पर्दछ । जसले गर्दा ति अंगहरूको क्यान्सर रोगवाट वच्न सकिन्छ ।

६. धुलो, धुवाँ र वातावरण प्रदुषणबाट जोगिने –
धुलो र धुवाँका कारणले फोक्सो, घाँटी र अन्य अंगको क्यान्सर रोग हुने भएकाले सकेसम्म वच्नु पर्दछ ।

७. नियमित रूपमा पाठेघरको जाँच गराउने–
विवाहित महिलाहरूले पाठेघरको मुखको क्यान्सरवाट वच्न प्रत्येक २-२ वर्षमा पाठेघरको श्राव परीक्षण गर्नु पर्दछ । यस परिक्षणवाट क्यान्सर लाग्नु भन्दा पूर्वको अवस्था थाहा पाएर उपचार गरेमा क्यान्सर हुन पाउँदैन ।

८. धेरै जनासँग यौनसम्पर्क नराख्ने –
धेरै जनासँग यौन सम्पर्क राख्नाले ति अंगहरूको क्यान्सर हुन सक्ने भएकोले यसवाट टाढै रहनु पर्दछ ।

९. लामो समयसम्म टन्टलापुर घाममा नबस्ने –
नाङ्गो शरीर धेरै वेरसम्म चर्किलो घाममा वस्दा खेरी छालाको क्यान्सर हुने भएको हुनाले यसवाट वच्नु पर्दछ ।

१०. चिल्लो तथा बोसोयुक्त र नुनिलो खाद्यपदार्थहरू कम खाने–
चिल्लो, वोसोयुक्त र नुनिलो खानाहरूको कारणले शरीरमा विभिन्न रोगहरू हुनका साथै क्यान्सर समेत हुन सक्ने भएको हुनाले सके सम्म यसको वढि प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

११. दिनहुँ शारिरीक व्यायाम गर्ने –
धेरै शारीरिक परिश्रम गर्ने व्यक्तिलाई क्यान्सर रोग हुने सम्भावना कम भएको हुनाले दिनहुँ कम्तिमा पनि ४५ मिनेटसम्म विभिन्न किसिमको व्यायाम वा अन्य कार्यहरू गर्नु पर्दछ ।

१२. रासायनिक मल र किटनाशक औषधिको प्रयोग भएको सागपात, फलफुल र अन्य खानेकुराहरूको सेवन नगर्ने –
सागपात,फलफुल र अन्य खानेकुराहरूमा जथाभावी रुपले रासायनिक मल र किटनाशक औषधिहरूको प्रयोगले विभिन्न अंगहरूको क्यान्सर हुने भएको हुनाले सकेसम्म खेतवारीमा कम्पोष्ट मलको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

१३. नियमित रुपले मुख सधै सफा राख्ने –
खाना खाई सकेपछि मुख सफा गर्दा मुखको क्यान्सर हुने सम्भावना अत्यन्त न्यून हुन्छ ।

(किशोरकुमार प्रधानाङ्ग वीपी कोइराला मेमोरियल क्यान्सर अस्पताल भरतपुर, चितवनका प्रमुख जनस्वास्थ अधिकृत हुन् । उनी सो अस्पतालको क्यान्सर रोकथाम,नियन्त्रण तथा अनुसन्धान विभागमा कार्यरत छन् ।)



कब्जियत हटाउने केही उपाय

कब्जियत हुनु, पेट खराव हुनु, पेटमा ग्याँस बन्नु, पेट सफा नहुनु खास गरी आजको शहरी जीवनमा आम समस्या भइसकेको छ। कब्जियत खासगरी दुई किसिमको हुन्छ - स्थायी र अस्थायी। स्थायी कब्जियतबाट मुक्ति पाउन निकै कठिन हुन्छ र यो कैयौं रोगको कारण पनि बनिरहेको हुन्छ।

अस्थायी कब्जियत चाहिँ केही परहेज गर्दा हटाउन सकिन्छ। अनियमित खानपान, शारीरिक श्रमको कमी, भोजन नपच्नु, औषधीहरूको ज्यादा सेवन पानी कम पिउनु आदि कब्जियतका पमुख कारणहरू हुन्। कब्जियतबाट मुक्ति पाउनको लागि खाना राम्रोसँग चपाएर खानुपर्छ। रेसादार खाद्यवस्तु खानामा समावेश हुनुपर्छ। चोकरयुक्त आँटाको रोटी खानु, प्रशस्त पानी पिउनु, समयमा मल त्याग गर्नु कब्जियतबाट बच्ने केही उपायहरू हुन्। फाइबर तत्व भएका भोजनहरू पनि कब्जियत हटाउन लाभदायक छन्। किनभने फाइबर कार्बोहाइड्रेड समूहको भोजन हो र यसलाई पचाउन सकिन्न। यसबाट कुनै पोषक तत्व पनि प्राप्त हुँदैन। तर शरीरको आन्तरिक कार्य ठीकसँग गर्नका लागि जरुरी हुन्छ। चोकयुक्त आँटा, चिउरा, फलफूल, तरकारी, गेडागुडी, नफलेको चामल आदिमा फाइबर हुन्छ।

जतिखेर पायो त्यतिखेर खाना खानु राम्रो होइन, ठीक समयमा खाना खानुपर्छ। साँझको खाना थोरै र सुपाच्य हुनु जरुरी छ। साँझको खानापछि केही समय हिँड्नु लाभदायक हुन्छ।

कब्जियत हुने समस्या र बचावट

हामीले खाएको खानाबाट शरीरले पोषण तत्व लिएर नचाहिने वस्तु १२-१४ घण्टाभित्र नित्यक्रिया गर्दा मलको रुपमा बाहिर निस्कन्छ। तर केही व्यक्तिलाई दिनदिनै दिसा हुँदैन। कति जनालाई त २-३ दिनसम्म पनि दिसा नहुने हुन्छ। यसले गर्दा अनेक किसिमका समस्या देखा पर्छन्।

भोक नलाग्ने, मुख गन्हाउने, पेट फुल्ने, टाउको दुख्ने, वान्ता र वाकवाक हुने, दिसा साह्रो भएर हर्षा हुने आदि समस्या कब्जियतले ल्याउँछ। कब्जियत सहरीकरणले ल्याएको समस्या हो। हाम्रो खानामा रेसादार पदार्थको सट्टा रेसा नभएको पदार्थ जस्तो-मैदा, बिस्कुट, चाउचाउ, केक आदि पदार्थहरूको बढी प्रयोगले गर्दा कब्जियत हुन्छ। साथै हिँडडुलको कमीले गर्दा पनि कब्जियत हुने र तौल बढ्ने हुन्छ। साथै झोल पदार्थको नाममा आजकल कफि, कोककोला, फ्यान्टाजस्ता पदार्थहरू पिइन्छ। यस्ता वस्तुहरू कब्जियतको लागि जिम्मेवार छन्।

गाजरजस्ता रेसादार

कब्जियतको समस्या हुनेहरूले बोक्रासहितको गाजर, काँक्रो, मूलाजस्ता फलफूल तथा तरकरीहरू सेवन गर्नुपर्छ। साथै चना, भटमासजस्ता गेडागुडी अर्थात् क्वाँटीको सेवन गर्नुपर्छ। त्यसैगरी आँटा, नफलेको चामल, मकै, कोदो, बोक्रा सहितको आलु, फापर र कोदोमा पनि रेसादार पदार्थ पर्याप्त मात्रामा पाइने हुनाले यस्ता पदार्थको सेवन गरेमा कब्जियत हुनबाट बच्न सकिन्छ।

पदार्थ भएका खानेकुरा हटाएर चिजबल, चाउचाउ, बिस्कुट आदि पदार्थ बढ्दै छन्। कब्जियतको लागि दैनिक भोजन र खाजाबाट पनि यस्ता पदार्थहरू हटाएर विभिन्न किसिमका तरकारी, विशेषगरी बोक्रासहितका तरकारीहरूजस्तो-गाजर, काँक्रो, मूला र त्यस्तै प्रकारले चना, भटमास, क्वाँटी आदि पदार्थको प्रयोग गर्नुपर्छ। त्यसैगरी आँटा, नफलेको चामल, मकै, कोदो, बोक्रासहितको आलु, फापर र कोदोमा पनि रेसादार पदार्थ पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ।

व्यायाम मुटुको लागि मात्र होइन, शरीरको आन्द्राको चालको लागि पनि चाहिन्छ। व्यायामले शरीरको खानाको चाल पनि राम्रोसँग हुन मद्दत गर्छ। अन्य शारीरिक व्यायाम गर्न सकिँदैन भने हिँडाइ त जसले,जहाँ पनि गर्न सक्छ। यसको लागि पैसा खर्च गर्नु पर्दैन हरेक दिन २०-२५ मिनटको छिटोछिटो हिँडाइ एउटा राम्रो व्यायाम हो। यसले शरीरको तौल ठीक राख्नुको साथै कब्जियत हटाउन पनि मद्दत गर्छ। गर्भ रहेको बेलामा केही महिलालाई कब्जियत हुन्छ। यो बेलामा शरीरभित्र पैदा हुने हर्मोनहरूको कारणले यस्तो हुन

सक्छ । गर्भवती महिलाले विभिन्न कामका साथै नथाक्ने गरी २०-३० मिनेटको हिँडाइ गर्नु राम्रो हुन्छ । साथै भोजनमा रेसादार पदार्थ, हरियो तरकारी, मौसमी फलफूल पनि रेसादार पदार्थ पाइने भोजन मकै, गहुँ आदि ।

बोक्रासहितको गेडागुडी - भटमास, दाल, अन्य-फापर, कोदो, चामल, बन्दा, गाजर र अन्य विभिन्न हरिया तरकारी प्रयोग गर्नुपर्छ । गर्भवती महिलाले पर्याप्त मात्रामा पानी र झोल पदार्थ जस्तै-तरकारीको रस, दालको रस, मोही, दूध आदि प्रयोग गर्नुपर्छ ।

विभिन्न कारणवस कतिपय व्यक्तिहरू विहान उठ्नेबित्तिकै नित्य क्रिया गर्दैनन् । कामको चाप, हतार, ढीलो उठ्ने बानी आदिले गर्दा अफिस वा काममा दौडन्छन् । दिसा लाग्दा लाग्दै पनि च्यापेर, रोकेर दौडिन्छन् । यस्तो बानीले गर्दा पछि कब्जियत हुन जान्छ । विहान उठ्नेबित्तिकै दिसा गर्ने बानीले कब्जियतबाट बचाउँछ ।

बालबालिकाहरूलाई पनि विहान उठ्नेबित्तिकै दिसा गर्न जाने बानी बसाल्न लगाउनु पर्छ । यदि घरमा दिसा गर्न गएनन् भने स्कुलमा डरले शिक्षकलाई भन्न नसकि उनीहरू च्यापेर बस्छन् । यसले गर्दा कब्जियतको समस्या हुन्छ । जसको कारण जीवनभरको लागि स्वास्थ्य समस्या आउन सक्छ ।

खानेकुरा र व्यायामको अभाव मात्र होइन, लगातारको मानसिक चिन्ता र डर पनि कब्जियतको कारण बन्न सक्छ । चिन्ता र तनाव हटाउन ध्यान, योग, हिँडाइ र जीवनलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा परिवर्तन ल्याउनुपर्छ । मानसिक चिन्ता हटाउन आनन्दपूर्वकको हिँडाइ, दौडाइ र हँसाइ पनि एउटा राम्रो माध्यम हो । पेट मिचिमिची हाँस्दा आन्द्राहरूलाई मसाज हुन्छ भनिन्छ ।

केही औषधीहरूले पनि कब्जियत गराउन सक्छ । यस्तो बेलामा प्रायः औषधी दिने डाक्टरले त्यसको बारेमा भन्छन् र सकेसम्म बढी पानी पिउने र हरियो सागपात खाने सल्लाह दिन्छन् । कब्जियत गराउन सक्ने केही औषधी एन्टामिडजसस, एलमेनियम, क्यासियम, निन्द्रा लाग्ने औषधी, मानसिक रोगका लागि प्रयोग गरिने औषधी आदि हुन् ।

दिसा बस्दा दिसा आएन भने कतिपय व्यक्तिहरू बल निकालेर कन्छन् । यसले गर्दा गुदद्धारमा दवाव पर्न जान्छ र मलद्धारमा घाउ हुने हुन्छ । त्यसैले कन्नु सट्टा दैनिक जीवनको भोजन, व्यायाम आदिबाट नै कब्जियतबाट मुक्ति पाउनु उचित हुन्छ । कब्जियत हुनेले राती सुत्दा मनतातो पानी पिउनु राम्रो हुन्छ ।

कोलेस्टेरोल

हाल कोलेस्टेरोल अर्थात् नराम्रो खालको बोसोको बारेमा धेरै सुन्न र पढ्न पाइन्छ । रगतमा कोलेस्टेरोल बढेपछि मुटुको धेरै समस्या हुन्छ । कोलेस्टेरोल भनेको एक प्रकारको चिल्लो पदार्थ हो, जुन शरीरमा बगिरहन्छ । जब यो बढी हुन्छ हाम्रो नसा र विशेष गरी मुटुको धमनीमा टाँसिन्छ । अनि मानिसलाई सास फेर्न गाह्रो हुने, मुटु दुख्ने हुन्छ । तर कोलेस्टेरोल भन्दैमा मात्रै सबै नराम्रो नै चाहिँ हुँदैन । कोलेस्टेरोलले शरीरका विभिन्न प्रकृयाहरूलाई सुचारुरुपले चलाउन मद्दत पनि गर्छ ।

विभिन्न किसिमका कोलेस्टेरोलको नाम र प्रकार छुट्याउन अभिव्यक्तिलाई गाह्रो पर्छ । तर त्यसका केही तथ्यहरूले यसको बनोटबारे तपाईंलाई केही कुरा स्पष्ट गर्न मद्दत गर्छ । खानेकुरामा पाइने कोलेस्टेरोल एक प्रकारको हुन्छ । यो विशेषगरी मासंहारी भोजनबाट प्राप्त हुन्छ, जस्तै : एउटा अण्डामा २७५ मिलिग्राम कोलेस्टेरोल हुन्छ तर स्याउमा शुन्य हुन्छ । अमेरिकन मुटुरोग संस्थाले शरीरमा ३०० मि.लि. सम्म कोलेस्टेरोल भए ठीक हुन्छ । भनेर तथ्याङ्क निकालेको छ ।

सिरम कोलेस्टेरोलचाहिँ रगतमा नापिने कोलेस्टेरोल हो । डाक्टरले कोलेस्टेरोल जाँच गर्नुस् भन्दा यसको जाँच गरिन्छ । यो जाँच गर्दा २०० भन्दा कम भए राम्रो हुन्छ । राम्रो खालको कोलेस्टेरोल पनि हुन्छ जसलाई एचडिएल भनिन्छ । यो कोलेस्टेरोल बढी भएको राम्रो हुन्छ ।

शरीरमा अर्को एक डिएल कोलेस्टेरोल हुन्छ, जुन रगतमा जति कम भयो उति राम्रो हुन्छ । शरीरमा सिरम कोलेस्टेरोल

कम हुनु मुटुको रोगबाट बच्ने उपायहरूमध्ये एक हो। यसका लागि निम्न उपाय अपनाउन सकिन्छ।

तौल घटाउनु : शरीरको तौल जति बढी भयो शरीरले त्यति नै बढी कोलेस्टेरोल पैदा गर्छ निदरल्याण्डमा २० वर्षसम्म गरिएको अध्ययनबाट पत्तालगाइएअनुसार शरीरमा सिरम कोलेस्टेरोल बढ्नुको एउटा प्रमुख कारण शरीरको तौल बढी हुनु हो। प्रत्येक एक किलोग्राम तौलमा शरीरको कोलेस्टेरोल झण्डै २ प्वाइन्टले बढ्छ। तौल घटाउन सजिलो त छैन। खानेकुरामा विशेषगरी हरियो तरकारी र फलफूलको बढी प्रयोग तर चिल्लो पदार्थ र मासुको कम प्रयोग गरियो भने तौल घट्ने सम्भावना बढ्न जान्छ।

कोलेस्टेरोल घटाउने उपाय

विभिन्न मौसममा पाइने विभिन्न किसिमका फलफूल र काँचै खान सकिने हरिया तरकारीहरू मुटुको लागि मात्र होइन सम्पूर्ण स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुन्छ।

चिल्लो पदार्थ कम गर्नु : चिल्लो पदार्थ चाहे तेल, घिउ वा मखन वा मासुको बोसो नै किन नहोस्, यी सबैको प्रयोग सकेसम्म कम गर्नुपर्छ। तारेको र बेस्सरी घिउ-तेलमा लदबद गरी पकाइएको तरकारी वा मासुले जिब्रोको लागि स्वाद दिए पनि स्वास्थ्यलाई चाहिँ लाभ दिँदैन। मासुको प्रयोग गर्नुपरेमा पनि बोसो नभएको मासुको प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ। त्यसैगरी घिउमा बनाइएका मिठाइ र अन्य पदार्थ सकेसम्म कम प्रयोग गर्नुपर्छ।

गेडागुडीको प्रयोग: पौष्टिक र सस्तो गेडागुडीमा शरीरलाई चाहिने पौष्टिक तत्व पर्याप्त मात्रामा हुन्छ। यसमा रेसादार पदार्थ र फाइबर हुन्छ। रेसादार पदार्थहरूको प्रयोगले शरीरमा रगतको कोलेस्टेरोल घटाउन मद्दत गर्छ। रगतको सिरममा कोलस्टेरोल बढी भएका व्यक्तिलाई ३ हप्तासम्म दिनभरिमा डेढ कप गेडागुडी दिँदा उसको कोलेस्टेरोल २० प्रतिशतले कम हुन्छ। गेडागुडी भनेर दाल, भटमास, क्वाँटी, राजमा, मटर, सिमी, केराउ आदि विभिन्न पदार्थहरू हुनाले यसलाई फेरी-फेरी खान सकिन्छ।

फलफूल र हरिया तरकारी : विभिन्न मौसममा पाइने विभिन्न किसिमका फलफूल र काँचै खान सकिने हरिया तरकारीहरू मुटुको लागि मात्र होइन सम्पूर्ण स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुन्छ। नासपाती, अम्बा, अनार, अंगुर कुनै पनि फलफूल वा काँचै खान सकिने काँक्रो, गाजर, मूलाको प्रयोगले तौल घटाउन मद्दत गर्छ। गाजरको प्रयोगले कोलस्टेरोल घटाउन निकै मद्दत गर्छ। यसमा पेकिटन नामक पदार्थ रहेको हुन्छ। दिनमा दुईवटा गाजरको प्रयोगले धेरैजसो व्यक्तिहरूको बढेको कोलेस्टोरल १०-२० प्रतिशतसम्म कम गर्न सकिन्छ।

व्यायाम : व्यायामको फाइदाको बारेमा जतातत्तै बोलिन्छ र लेखिन्छ। व्यायामले शारीरिक साथै मानसिक स्वास्थ्यमा पनि ठूलो भूमिका खेल्ने र वृद्धावस्थामा हुने समस्याबाट बचाउँछ। दैनिक व्यायाम चाहे हिँडाइ होस्, चाहे दौडले शरीरको तौल र कोलेस्टेरोल घटाउन मद्दत गर्छ। व्यायामले रगतबाट बोसो हटाउन मद्दत गर्छ। यदि बोसो रगतमा धेरैबेर बस्न पाएन भने यो धमनीमा टाँसिने सम्भावना पनि कम हुन्छ।

भोजन बदलिने : मासु दिनदिनै र हरेक छाकमा खाने व्यक्तिहरूले त्यसको मात्रा र दिन कम गर्न र बोसो नभएको मात्र खाने सल्लाह दिइन्छ। कोलेस्टोरोल बढी भएका व्यक्तिहरूलाई सकेसम्म मासु त्यागेर तरकारी र फलफूलमा बढी जोड दिन सल्लाह दिइन्छ। एकैचोटिमा यो गर्न असम्भव लागे पनि राम्रो पार्न र अनेक शारीरिक समस्याबाट मुक्ति पाउन विस्तारै भोजनमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ र गर्नुपर्छ।

लसुनको प्रयोग: विभिन्न अध्ययनहरूले सिद्ध गरिसकेका छन् कि रगतमा रहेको बोसो घटाउन लसुनले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। तर लसुन गन्हाउने कारणले धेरै व्यक्तिहरू त्यसको प्रयोग गर्न चाहँदैनन्। लसुन गन्हाउने भएर धेरै व्यक्तिहरूले प्रयोग नगरेकोले यसको गन्धबाट मुक्त छन्। रगतमा कोलेस्टेरोल बढी भएका व्यक्तिहरूलाई दिनको एक दुई पोटी लसुन खाएमा ६ महिनामा ४४ प्वाइन्टले घट्ने अध्ययनले देखाएको छ।

कफि र चुरोट : कफिको बढी प्रयोग र चुरोट सेवनले कोलेस्टेरोल बढाउनमा मद्दत गर्छ भन्ने कुरा विभिन्न वैज्ञानिक अनुसन्धानले सिद्ध गरेको छ। ❑

फुड प्वाइजनिंग

फुड पोइजिनिङ्ग भनेको पेट-आन्द्रा सम्बन्धी रोग हो। यो किटाणुद्वारा वा त्यसका विषाणुद्वारा वा रासायनिक बस्तुहरू वा प्राणी वा वनस्पतिको विषद्वारा दूषित भएका खानेपदार्थहरू खाएका कारणले हुने गर्दछ। कतिपय यस्ता रोगहरू विरामीलाई गाउँघरमा हरिताल पर्नु पनि भनिन्छ। फुड प्वाइजनिङ्ग व्यक्ति विशेषको समस्या नभई महामारी समस्या हो यो समस्या एका घर देखि पूरै टोल वा गाउँलाई देखा पर्दछ र प्रायःजसो समस्या (महामारी) को एकैखाले लक्षणहरू देखा पर्छन् जसमध्ये पेट दुख्ने, झाडापखाला र कुनै समयमा बान्ता मात्र हुने गरी पाचन प्रणालीमा गडबढी हुन्छ।

फुड पोइजनिङ्गको प्रकार

फुड पोइजनिङ्ग हुने अनेकौं कारणहरू छन् ती कारणहरूलाई बुझ्नका लागि ३ प्रकारमा बाँड्न सकिन्छ।

१. किटाणु र जिवाणुबाट हुने फुड पोइजनिङ्ग
२. रसायन हुने फुडपोइजनिङ्ग
३. बनस्पतिबाट हुने फुडपोइजनिङ्ग

धेरैजसो फुडपोइजनिङ्ग व्याक्टेरिया र भाइरसबाट हुने गरेको पाइएको छ। मुख्यतयाः सालमोनला, स्टाफाइलोकोकल, बोटुलिजय, क्यामिलो व्याक्टरबाट हुने फुडपोइजनिङ्ग निकै हुने गरेको पाइएको छ। यसैगरी भाइरसमा हेपाटाइटिसले पनि फुडपोइजनिङ्ग गराउँछ।

रासायनिक पदार्थहरू पनि फुडपोइजनिङ्ग कारण बन्न सक्छन्। रासायनिक मल र किटनाशक विषादीले पनि फुडपोइजनिङ्ग गराउने हुन्छ।

यसपटक हामीले खासगरी ब्क्टेरियाबाट हुने फुडपोइजनिङ्गको रोकथाम उपचारका बारेमा गरेका छौं। साथै खाद्य पदार्थ संचय गर्दा यी जीवाणुबाट दूषित हुन नदिन र भइहालेमा फुडपोइजनिङ्ग हुन नदिने तरिकाबारे चर्चा गरेका छौं।

हामीले खाने गरेका खानाहरू कुनै बाह्य पदार्थद्वारा दूषित हुन गएमा विषालु वा स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन



सक्छन्। यस्ता खाले खानाहरूले पेटको पाचन प्रणालीमा गडबढी गर्ने, झाडापखाला चलाउने वा विभिन्न रोगहरू (टाइफाइड, हैजा, कमलपित्त आदि) लगाउने गर्छन्। गाउँघरमा खानाद्वारा स्वास्थ्यमा हानी वा मृत्यु गराउने घटनालाई हरिताल परेको भन्ने पनि गरिन्छ। हरिताल पर्नुलाई अंग्रेजीमा Food Piosning र नेपालीमा खाद्यजनीत स्वास्थ्य समस्या भन्न सकिन्छ।

विश्वभर हरेक वर्ष झण्डै १ करोड व्यक्तिहरू हरितालमा परेर विरामी पर्ने र कैयनको ज्यान जाने गर्दछ। त्यसमध्ये सयकडा ५५ घटनाहरू खानालाई उचित ढंगले प्रयोग नगरेको कारण र संचयन (भण्डारण) नगरेकोले घट्ने गरेका छन्। सयकडा २४ घटनाहरू खाना चलाउनु वा खानु अघि राम्ररी हात नधोएको कारणले हुने गरेका छन्। अचम्म त के भने जम्मा सयकडा ३ वटा घटनाहरू मात्र खानाको स्रोतको कारणले हुने गरेका छन्। यसकारण यो घटनाहरू रोकथाम प्रयोगकर्ता र घरभित्र गर्न सकिने कामहरूले मात्र गर्न सकिन्छ।

विश्वभर प्रत्येक वर्ष दसौंलाखका संख्यामा विषक्त खानाका घटनाहरू घटछन्। त्यसमध्ये करिब ५५ प्रतिशत फुड पोइजोनिङ्ग अनुपयुक्त तरिकाले खाना पकाउनु र संचित गर्नाले हुन्छ भने २४ प्रतिशत अपर्याप्त सरसफाईका कारणले हुन्छ। मात्र ३ प्रतिशत असुरक्षित खानाको स्रोत प्रयोग गर्नाले हुन्छ।

करिब २० प्रकारका किटाणुहरूले खानालाई विषाक्त बनाउन सक्छन् । किटाणु भएको खाना खाएपछि यो जीवाणुहरू हाम्रो शरीरमा गई संख्यामा बृद्धी हुनुका साथै विष (Toxin) पनि छाड्छन् । जसको कारण वाक्वाक आउने, वान्ता हुने, पेट काट्ने, पातलो दिसा आउने र गम्भीर अवस्थामा दिसामा रगत आउने तथा ज्वरो आउने समेत हुन सक्छ । तर यस्तो लक्षणहरू शरीरमा विषाणुको (भाइरस, Virus) को संक्रमणका कारणले पनि हुने भएकोले खाना खाने वित्तिकै विरामी भएमा यसको कारण विषाक्त खाना मात्र नभै अरु पनि हुन सक्छ ।

बोटुलिजम

यो रोग क्लोष्ट्रिडियम बोटुलिनम भन्ने किटाणुको विजाणु (Spore) ले बनाएको विषाक्त (Toxin) को कारणले हुन्छ । यो किटाणु सर्वत्र पाउने भए पनि बोटुलिनम विजाणुले (Spore) अक्सिजन नभएको अम्लिय वातावरणमा मात्र Toxin बनाउन सक्ने भएकोले विशेष अवस्थामा मात्र यसले फुड पोइजेनिङ्ग गर्न सक्छ । जस्तै : उपयुक्त रुपमा प्रशोधन नगरिएको कम अम्ल भएको क्यान (Can) प्याकेटमा भरिएको स्याउ, माछा इत्यादि खाएमा ।

बोटुलिजम कसरी नष्ट गर्न सकिन्छ ?

बोटुलिजमको जिवाणु निर्मूल गर्न कठिन हुन्छ किनकी यिनीहरू घन्टौंसम्म १००^oC को तापक्रममा पनि जिवित रहन सक्छन् । तर १२०^oC मा नष्ट गर्न सकिन्छ र साथै यसको Toxin गर्ने १००^oC मा १० मिनेट र ८०^oC ३० मिनेट तताउँदा नष्ट हुन्छ ।

बोटुलिजम हुनबाट कसरी बच्ने ?

कम अम्ल भएको खानामात्र प्रयोग गर्ने । व्यावसायिक रुपमा क्यानिङ्ग भएको वस्तुको सिल तोडिएको भएमा बट्टा कुच्चिएको अथवा फुलिएको भएमा, बट्टा खोल्दा विष्फोटन जस्तो भएमा, बास्ना अथवा रंग नराम्रो भएमा यस्ता वस्तुलाई फ्याकिदिने । शंका लागेको वस्तु तताउँदैमा बोटुलिज्मको Spore नष्ट नहुने भएकोले यस्तो वस्तुलाई फालिदिने ।

बोटुलिजमको लक्षण के के हुन्छ ?

विषाक्त खाना खाएको १२-३६ घण्टा पछि निम्न लक्षणहरू देख्न सकिन्छ ।

आँखा धमिलो हुनु, एउटालाई दुईवटा देखिनु, आँखाको नानी ठूलो हुनु, आँखाको ढक्कन भरी हुनु र आँखा खोल्न नसक्नु, मुख सुक्खा हुनु, घाँटी दुख्नु, हात गोडा कमजोर हुनु, निल्न गाह्रो हुनु, स्वर बदलिनु, स्वास फेर्न कठिन हुनु, अरु फुड प्वाइजेनिङ्गमा जस्तो बान्ता हुने, वाक्वाक लाग्ने पखाला लाग्ने जस्तो हुँदैन ।

यो रोगको उपचार के हो ?

श्वास प्रश्वासको मांसपेशी कमजोर हुन सक्ने भएकोले यो रोग प्राणघातक हुन सक्छ । साथै अन्य फुड पोइजेनिङ्गको जस्तो यस रोगमा वाकवाक लाग्ने, बान्ता हुने, पखाला लाग्ने नहुने कारणले विरामीलाई उपचार गर्न ढिलाइ गरिन्छ । त्यसैले यो रोग लागेको शंका लाग्ने वित्तिकै स्वास्थ्यकर्मीसँग तुरुन्त सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

शिशु बोटुलिज्म

एक वर्ष मुनिका बालकहरूलाई महबाट सर्ने यो रोग मुख्यत: २ देखि ४ महिनाका बालकहरूलाई हुन्छ । यसका लक्षणहरू राम्ररी खान नसक्नु, कब्जियत हुनु, मलिलो रुवाइ हुनु, मांसपेशीको कमजोरीको कारण बच्चाहरू लल्याक लुलुक हुनु हो ।

मह बच्चाको आहाराको मुख्य भाग नभएको कारणले एक वर्ष भन्दा मुनीको बच्चालाई मह नदिनु नै राम्रो हुन्छ ।

फुड प्वाइजनिङ्गको उपचार

फुड पोइजनिङ्ग पश्चात पखाला र वान्ता गरी विषाक्त खाना बाहिर फ्याक्ने शरीरको प्राकृतिक तरिका हो । शरीरमा भएको सबै विषाक्त खाना सिधिएपछि यो रोग आफै निको हुन्छ । यद्यपी शरीरबाट बाहिरिन पुगेको पानी र नून भने खानु पर्ने हुन्छ । सबै प्रकारको फुडपोइजोनिङ्गमा स्वास्थ्यकर्मीलाई देखाउनु पर्ने आवश्यकता हुँदैन ।

स्वास्थ्यकर्मीलाई देखाउन पर्ने अवस्थाहरू

- १२ घण्टा भन्दा बढी पखाला लागेमा ।
- १२ घण्टा भन्दा बढी बान्ता भएमा ।
- दिसामा रगत देखिएमा ।
- ज्वरो आएमा ।
- बोटुलिजम शंका लागेमा ।

फुडपोइजोनिङ्गको रोकथाम

फुडपोइजोनिङ्ग रोकथाम गर्न निम्न कुराहरू गर्न सकिन्छ :

- ♦ खाना पकाउनु अघि र पकाइसकेपछि साबुन पानीले कम्तिमा २० सेकेण्डसम्म हात हुने । त्यस्तै काँचो मासु, कुखुरा या माछा धोएपछि राम्ररी हात धुने ।

- ♦ तातो साबुन पानीले अचानो, काट्ने भाँडा र खाना पकाउने भाँडा सबैलाई राम्ररी धुने ।
- ♦ काँचो मासु , माछा अथवा कुखुरा राखेको भाँडा राम्रोसँग नपखाली पुनः प्रयोग नगर्ने ।
- ♦ काँचो मासु माछा अथवा कुखुराको मासु छोएको कपडा अथवा रुमालले अरु भाँडावर्तन नपुछ्ने ।
- ♦ फलफुल खान अघि राम्ररी धुने ।
- ♦ खानालाई राम्रोसँग पकाउने ।
- ♦ खाने कुरा राम्रोसँग पाकेपछि मात्र चाख्ने ।
- ♦ तातो खाने कुरा तातो राख्ने र चिसो खाने कुरा चिसो राख्ने
- ♦ बाँकी रहेको खाने कुरा फ्रिजमा राख्ने ।
- ♦ सफा देखिए पनि खोलाको पानी सिधै नखाने
- ♦ कुचिएको, खिया लागेको, फुकेको शिल तोडिसकेको बट्टाको खाना नखाने ।

खाना कतिबेर संचित गर्न सकिन्छ ?

- ♦ काँचो मासु, कुखुरा, काँचो माछा किनेको एक दुई दिन भित्र प्रयोग गर्नु पर्छ ।
- ♦ क्रिम, कटेज चिज, क्रिम चिज, बट्टा खोलेको एक हप्ता ।
- ♦ कडा चिज २-३ महिना ।
- ♦ फुल ३-४ हप्ता (चिसो ठाउँमा) ।
- ♦ सागपात र तरकारी ३-५ दिन चिसो पारेर राखेमा ।
- ♦ पाउरोटी केक १ हप्ता
- ♦ बाँकी रहेको पकाएको मासु ३-५ दिन
- ♦ बाँकी रहेको पकाएको कुखुरा टुना १-२ दिन
- ♦ वटर जाम, केक ७ महिना

के सबै ढुसी आएको खाना खतरनाक हुन्छ ?

फुड पोइजनिङ्ग किटाणुको कारणले हुने भएकाले र ढुसी आफै किटाणु नभएकाले ढुसी खानाले फुड पोइजेनिङ्ग गराउँदैन । यसले कोट्रोलिजम पनि बनाउँदैन । तर कोही मानिस ढुसीसँग एलर्जिक (Allergic) भएको खण्डमा यसले विरामी भने पार्न सक्छ । साथै ढुसीले खानाको स्वाद र वास्ना नराम्रो बनाउने भएकाले यस्तो खानाले वान्ता र वाकवाक हुन सक्छ ।

खाना राम्ररी पाकेको छ छैन कसरी थाहा पाउने ?

- रातो मासु (जस्तै खसीको) १६०°F सम्म पकाउनु पर्छ ।
- रातो मासु ठूलो टुक्रा भए १४५°F मा धेरैबेर पकाउनु पर्छ ।
- राँगाको मासु मासुको भित्री भाग १६०-१६५°F नहुन्जेल पकाउनु पर्छ । माछा १३०-१४०°F भित्री भाग सेतो नहुन्जेल पकाउनु पर्छ । बंगुरको मासु १५५°F मा पकाउनु पर्छ ।
- कुखुरा १७०-१८०°F मा पानी नमरुन्जेल पकाउनु पर्छ ।
- अण्डा सेतो र पहेलो भाग कडा नहुन्जेल उमाल्नु पर्छ ।

फुड पोइजनिङ्गबाट बच्न याद गर्नपर्ने अन्य कुरा

- पास्चराइजेसन नगरेका दूध कहिले पनि नपिउनु होस् ।
- भान्सा घर सफा राख्नुहोस् । खाना पकाउने भाँडा, तरकारी काट्ने चुलेसी, हँसिया र खुकुरी जस्ता हतियार तथा कचौरा, थाललाई राम्ररी सफा गर्नुहोस् ।
- तयारी खानालाई राम्ररी छोपेर राख्नुहोस् ।
- खाना तयारी गर्नु अघी हातलाई साबुन पानीले राम्ररी सफा गर्नुहोस् । हात र हातका औंलाहरूका घाउलाई पट्टिले बाँध्नुहोस् ।
- विरामीले प्रयोग गरेका भाडावर्तनलाई उमालेर सफा गर्नुहोस् ।
- खानामा जिवाणु बस्न, किरा, पर्ने वा मुसा तथा अरु जनावरलाई सुध्न वा जुठो पार्न नदिनुहोस् । यिनीहरूले किटाणु र रोग सार्ने गर्छन् ।
- खानामा धुलो पर्न वा कसैलाई छुन नदिनुहोस् ।
- खाना वरपर फोहोर भाडाकुँडा र अरु बचेखुचेका खानाहरू नछोड्नुहोस्- यिनीहरूमा किटाणु आउने र त्यहाँ सन्तान वृद्धि गर्ने गर्छन् ।
- सफा भाडा कुँडालाई भुँईमा नछोड्नुहोस् ।
- काँचो तथा राम्ररी नपाकेको मासु नखानुहोस् । राम्रोसँग पकाएर मात्र खानुहोस् ।
- बासी र गन्हाउने खाना नखानुहोस् ।
- सील तोडिएका र बट्टा फुलेका क्यानका खाना नखानुहोस् । त्यसमाथि माछा त खाँदै नखानुहोस् । ❑

हामी केका लागि खाना खान्छौं ?

१) मुखको लागि ?
२) पेटको लागि ?
३) आँखाको लागि ?
४) नाकको लागि ?
५) अरुलाई देखाउनको लागि ?
६) अरुलाई खुशी पार्नको लागि ?
७) अरुले भन्छ भनेर ?
८) मोटाउनको लागि कि ?
९) केवल भोक मेटाउनको लागि मात्र कि ?
१०) मनका लागि ?
११) अथवा आफ्नो स्वास्थ्यको लागि?

उपर्युक्त उत्तरहरू माथिको प्रश्नको सामान्य उत्तर हुन सक्छन् । हुनत खाने भन्ने कुरा नै सामान्यत पेट भर्नको लागि हो तर पेट भर्ने पनि माथिका विभिन्न तरिकाहरू हुन्छन् । By hook & crook

१) कहिलेकाहिँ हामी खान्छौँ केवल मुखको लागि मात्र, स्वादको लागि मात्र । त्यसको effect के हुन्छ हेर्दैनौ। Fried, roasted, dried, spicy, oily, too sweet, too much chilly & so on. यो सव स्वास्थ्यको लागि त्यति राम्रो नभएतापनि खाएसम्म यति मिठो भइरहन्छ कि खाली खाउँ खाउँ जस्तो मात्र हुन्छ । So, we say this only for the mouth.

२) त्यस्तै कहिले काहिँ जती खाए पनि पेटै भर्दैन । खाउँ खाउँ जस्तो मात्र भइरहन्छ यो Over pancreatic action भएको व्यक्तिलाई हुन सक्छ र साथै low sugar वा L.B.P लाई हुन सक्छ । सधै खाउ जस्तो तर पेट नभर्ने । त्यसैले यो हामी eating only for stomach भन्छौं ।

३) त्यस्तै कहिले काहिँ हामी आँखाको सन्तुष्टिका लागि पनि खाने गर्छौं । जस्तै ठूला ठूला होटेलहरूमा खाना यति राम्रो तरि काले Decoration गरेको ल्याउँछ कि भोक नलागे पनि खाउँ खाउँ जस्तो हुन्छ । Eye tempting, eye catching, show case हरूमा, फोटोमा यति राम्रो तरिकाले Display गरिर ाखेको हुन्छ कि भनेर साध्यै छैन । So we say only for the eye.

४) त्यस्तै कहिले काहिँ यस्तो मिठो वास्ना आइरहन्छ कि भर्खरै खाएको भएता पनि त्यो सुगन्धले हामीलाई यस्तो pressure दिन्छ कि why not eat and try?

५) अरुलाई देखाउनको लागि पनि हामी कहिले काहिँ खाने गर्छौं जस्तो कि कुनै कुनै पार्टीमा या गुठि भोजहरूमा या सांस्कृतिक उत्सवहरूमा अरुले यसो गर्छ हाम्रो त्यो भन्दा पनि बढि राम्रो गर्नु पर्छ भन्ने भावनाले पनि यस्तो गर्न प्रेरणा गर्छ । Whether it is good or not.

६) आफूलाई मन नपरेको वस्तु पनि खानु पर्ने वन्धनमा परेर अरुलाई खुशी पार्नु पर्ने समय आउँछ कहिले काहिँ । यस्तो ठूलो ठूलो Diplomatic पार्टीहरूमा हुन सकछ ,ससुरालीमा हुन सक्छ ।

७) खाएर आइसकेपछि पनि खानु पर्ने जवरजस्ति वाध्यता पनि 'हामी कसको लागि खान्छौँ भन्ने कुरामा आउँछ । यो पनि अरुले भन्छ भनेर भोजमा खाने कुरा फाल्यौ भन्नेमा पनि यो वाध्यता आउन सक्छ ।

८) कुनै कुनै दुव्लो व्यक्ति केवल मोटाउनको लागि मात्र दिन भर खाइरहेको हुन्छ । यसमा स्वार्थ केवल मोटाउने मात्र हो ।

९) सधै भोक लागे खाने पनि एउटा Factor हुन सक्छ । यो सामान्यत गरिबलाई हुन सक्छ । त्यस्तै रोगले पनि हुन सक्छ ।

१०) मनको लागि मात्रै खाने पनि एउटा प्रसङ्ग हुन सक्छ कसको लागि खाने भन्ने प्रश्नको उत्तरमा । जस्तै रमाइलो गर्नको लागि , मोजमस्तिका लागि, एकान्त बसेर केहि खाने विचार आएमा Music सुनेर मन आनन्दित भएर केहि खाने इच्छा लागेमा यो सव भावनात्मक खाने तरिकाहरू हुन सक्छन् । त्यस्तै swimming pool बसेर Drink गर्ने, पानी परेको हेरेर खाने आदि ।

११) यो माथिका जति पनि तरिकाहरू हुन सक्छन। उत्तरहरू हुन सक्छन् के को लागि खाने भन्ने कुरामा

तर, खाने कुरा खाने भन्ने जुनसुकै भएता पनि खानु पर्छ । आफ्नो स्वास्थ्यको लागि यसमा यो चाहिन्छ, त्यो चाहिन्छ भन्ने हुँदैन । मनले देखेको जे खाए पनि हुन्छ, जहाँ खाए पनि हुन्छ र खानु पर्छ तर आफ्नो स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले हेरेर यसमा कम खाने धेरै खाने भनेको हुँदैन । तर खानु पर्छ ठिक मात्रामा र त्यो पनि सहि सहि समयमा । दिनको तिन पटक, चार पटक खान सकिन्छ तर सामान्यतया सधै त्यहि समयमा । कुनै वन्देज अथवा पठपरेज छैन । जे पनि खान सकिन्छ । समय र ठिक मात्रामा । यो दुई Factor आवश्यक छन् । एकै समयमा खाने गर्दा खेरी हाम्रो जीउले पनि त्यति समयमा खाने इच्छा गर्छ, भनेको मतलव हाम्रो पाचन प्रणालीका Process हरू त्यहि समयमा Active हुन्छन् । यसले गर्दा खाएको तुरुन्तै पाचन हुन्छ र हाम्रो जीउमा लाग्छ । धेरै खाएर मात्र हुने होइन, तागतिलो मात्र खाएर हुने होइन हाम्रो जीउले Adjust गर्नु सक्नु पऱ्यो,Absorb गर्न सक्नु पऱ्यो । माछा, मासु, र क्सी खानु हुँदैन भन्ने पनि छैन । सामान्यतः खानै पर्छ liver proper functioning को लागि पनि । कहिलेकाँही माछा मासु खानेलाई भन्दा पनि नखानेलाई बढि liver & health problem आउन सक्छ किनकी यस्ता व्यक्तिहरूको liver will become always dull . Keep in mind in proper amount & regular time. ❑

के औषधी बिना मुटु रोग उल्टाउन सकिन्छ ?

– डा. प्रकाशराज रेग्मी

हिजो आज मुटु रोग बारे व्यापक चर्चा छ । उच्चरक्तचाप, उच्चरक्त कालेष्टेरोल, यूरिक एसिड, मधूमेह, हृदयघात घर घरको समस्या भैसकेको छ । मुटुका रोगीहरूले अस्पतालहरू खचाखच भरिएका छन् । नयाँ नयाँ नीजि अस्पताल र नसिंङ होमहरू खुलि राखेका छन् । लगानी कर्ताहरू स्वास्थ्य सेवामा प्रशस्त मात्रामा पसा लगाउन इच्छूक देखिन्छन् । किनकी फष्टाई रहेको देखिन्छ, स्वास्थ्य सेवाको ब्यापार । बढी रहेको छ मुटुका रोगीहरूको संख्या/महंगो छ मुटु रोग उपचार सेवा ।

सन् १९७५ ताका अमेरिकामा मेडिसिनमा अध्ययनरत एक विद्यार्थीको दिमागमा यस्तो महंगो मुटुरोगलाई कसरी सस्तो तरिकाले उपचार गर्न सकिएला भन्ने कुरा खेल्न थालेछ । त्यस बेला अमेरिका र यूरोपमा मुटुरोगको महामारी थियो । हृदयाघात मृत्यूको प्रमूख कारण बनेको थियो । बाईपास सर्जरी एकमात्र उपचार पद्धतिका रुपमा स्थापित थियो । बाइपास सर्जरी नै नगराईकन हृदयघात सम्बन्धि रोग, मुटुको रक्तनलि साँगुरिने रोगलाई कसरी ठिक पार्न किएता भन्ने चिन्तनको शूरुआत दिने अमेरिकाकी डाक्टर डिन ओर्निशले गरेका हुन् । यि डाक्टरले गहिरो अध्ययन र विभिन्न अनुसन्धानहरूद्वारा मुटुको रोगलाई धेरै हद सम्म उल्टाउन सकिन्छ भन्ने प्रणमाहरू विश्व सामु प्रस्तुत गरिदिए । अमेरिका र यूरोप जस्तो आर्थिक रुपले सम्पन्न ठाउँहरूमा उनको चिन्तन र कार्यले त्यति ठूलो प्रभाव पार्न सकेन् तर नेपाल र भारत जस्तो आर्थिक रुपले पिछडिएको ठाउँमा भने चिन्तनले आज ठूलो प्रभाव पार्दै ल्याएको अनुभव गरिएको छ । हुन पनि हो लाखौ रुपैया खर्च गरि उपचार गर्नु पर्ने रोगलाई पैसा खर्च नगरी खानपानका नियन्त्रण, ब्यायाम, ध्यान, योग, प्राणायाम आदी गरेर पूरै पुल्टाउन सकिन्छ भने त्यसको पछाडी को नलाग्ला ? सबैले खोजेको कुरा हो सस्तो मूल्यमा राम्रो र विश्वासिलो उपचार सेवा । तर के यो साच्चिकै सम्भव होला र ?

स्व. राजा विरेन्द्र लाई हृदयाघात भएपछि डा. मृगेन्द्र राज पाण्डेको प्रयाश मा डा. डिन ओर्निश वि. स. २०५५ सालमा नेपाल आएका थिए । उनले त्यस बेलामा एकदमै मिठो शैलीमा जीवनशैली परिवर्तन, खानपान, ध्यान र योगबाट मुटुरोगलाई उल्टाउन सकिने तथ्यहरू प्रस्तुत गरेका थिए । एउटा विदेशीले आएर हामीलाई हाम्रो स्वदेशी उपज योग, ध्यान, प्राणायाम, शाकाहार आदीका बारेमा सिकाएर मुटुरोगलाई यिनीहरूको प्रयोगबाट उल्टाउन सकन्छि भनी ठोकूवा गरि दिए । त्यसपछि डा. डिन ओर्निशको बाटोबाट हिड्ने आभियानको भारत र नेपालमा शुरुवात भयो ।

औषधी र चिरफार बिना कुटु रोगलाई उल्टाउन सकिन्छ भन्ने अटल विश्वास लिएर विभिन्न थरीका उपचार प्याकेजका साथ योग पिठहरू, प्राकृतिक चिचित्सा केन्द्रहरू खुल्ने क्रम जारी छ । भारतमा डा. डिन ओर्निशलाई पनि उछिनेर मुटुरोगलाई समाजबाटै समाप्त पर्ने, सबै खाले दिर्घ रोगहरूलाई जरै बाटै उखेलेर निर्मूल पार्ने अभियानमा आज स्वामी रामदेवजी महाराज जोड तोडका साथ लागि पर्नु भएको छ । डा. डिन ओर्निश र स्वामी रामदेवजी महाराजले भने अनुसार गरेमा मुटुरोग उल्टने, नियन्त्रण हुने, जरै देखि उखेलिएर निर्मूल हुने अथवा अन्य के कसो हुने हो त्यो गर्ने ले नै भोग्ला तर मूल कुरो यो हो कि स्वास्थ्यका लागि र मुटु रोगीका लागि फाइदा पक्कै हुन्छ ।

डा. डिन ओर्निशले हामीलाई कुनै नयाँ कुरा शिकाएका छैनन् । उनले हामीले बिर्सेका हाम्रै संस्कृति र परम्पराका राम्रो स्वास्थ्यवर्धक कुराहरूलाई फूलबुट्टा भरेर, ताजा बनाएर

हाम्रा सामू मिठो शैलीका राखिदिएका मात्र हुन् । के हुन मुटु रोगलाई उल्टाउन सक्ने शक्ति भएका ती कुराहरू ?

ती शक्तिशाली औषधिहरू हुन् : शाकाहार, चिल्लोमुक्त आहार (जिरो फ्याट डाईट), धूम्रपान त्याग, योगासन, ध्यान, तनाव व्यवस्थापन, सकारात्मक चिन्तन र मायाप्रेम । यि औषधीहरूबारे चर्चा गर्नु भन्दा पहले यो बुझ्नु जरुरी छ कि के यसबाट सबैखाले मुटुका रोगहरू उल्टिन सक्छ ? यो भ्रममा कोही पनि बस्नु हुँदैन कि सबै खाले मुटुका रोगहरू औषधी र चिरफार बिना निर्मूल पार्न सकिन्छ । यदि यो संभव हुँदो हो त आधुनिक चिकित्सा विज्ञानको कुनै पनि आवश्यकता पर्ने थिएन होला ।

हामीलाई सबै भन्दा बढी चिन्ताको विषय भनेको कोरोनरी मुटुको रोग र हृदयाघात हो किन भने यो प्राणघातक छ, यसको उपचार धेरै महँगो छ र उपचार गर्न चिरफार वा एञ्जियोप्लाष्टी को आवश्यकता पर्दछ । बिना चिरफार



यो रोगको उपचार गर्न सकिन्छ भन्ने बलियो आधार भएको खण्डमा कारोनरी मुटुको रोगबाट पीडित, एञ्जियोप्लाष्टी वा बाइपास सर्जरी द्वाराउपचार गर्नु पर्ने अवस्थामा पुगेका धेरै बिरामीहरू यसबाट लाभान्वीत हुन सक्ने थिए । के यो संभव होला ?

मुटुमा रक्तसञ्चार गराउने ३ वटा प्रमूख रक्तनलिहरू छन् । यि रक्तनलिहरूको भित्री भागमा चिल्लो पदार्थ (कोलेस्टेरोल) जम्मा हुन गएको खण्डमा रक्तनली साँगुरीदै जान्छ र कुनै अवस्थामा रक्तनली पूर्ण रुपले बन्द हुन सक्छ । यस्तो भएमा मुटुका मांशपेशीहरूमा रक्त सञ्चारमा कमि आउँछ, मांशपेशीहरू क्रमिक रुपले मर्न थाल्छन् र हार्ट फेल हुन्छ । यो रोगलाई कोरोनरी मुटुको रोग भनिन्छ । रक्तनलि पुरै बन्द भएको खण्डमा हृदयाघात हुन्छ । धेरै साँगुरिएको वा बन्द भएको रक्त नलिलाई एञ्जियोप्लाष्टि वा वाईपास सर्जरीबाट उपचार गर्नुपर्छ । यो आजको आधुनिक चिकित्सा विज्ञान (एलोप्याथी) ले सिएकाको पाठ हो ।

एलोप्याथीले यो पनि सिकाएको छ कि यो रोग निर्मूल हुँदैन यस कारण खानपानमा नियन्त्रण, व्यायाम, तनाव मुक्ति, धूम्रपान त्याग साथै औषधीहरूको सेवन आदी उपायहरू जीन्दगीभर गर्नु पर्दछ । एलोपेथीमा कोरोनरी मुटुको रोगको उपचारका तिन प्रमुख खम्बाको रुपमा औषधी सेवन, जीवनशैली परिवर्तन, र एञ्जियोप्लाष्टी वा बाइपास सर्जरी लाई लिइएको छ । यि तिनैवटै उपाएहरू अपनाएको खण्डमा मात्र उपचार पूर्ण हुन्छ भन्ने मान्यता एलोप्याथीमा रहेको पाइन्छ । हृदयाघात सम्बन्धि रोगको उपचारमा प्रयोग हुने औषधीहरू महंगा छन् किनकी तिनीहरूको आविष्कार र निर्माण कार्यमा धेरै लगानी भएको हुन्छ । एञ्जियोप्लाष्टी र बाईपास सर्जरीलाई लाखौ रुपैया खर्च लाग्छ किनकी यसका लागि चाहिने उपकारणहरूको मूल्य करौडौ रुपैयाँ पर्दछ । सस्तो र पैसै नपर्ने भनेको जीवनशैली परिवर्तन हो ।

कोरोनरी मुटुको रोगको मूख्य कारण भनेको रक्तनलीहरूमा चिल्लो जम्मा हुनु हो । यि चिल्लो पदार्थहरू भनेको

कोलेस्टेरोल र ट्राईग्लासेराइड हुन् । भोजनबाट यस्ता चिल्लो पदार्थहरू शरिर भित्र प्रवेश गर्दछन् । घ्यू, तेल, बोसो र गुलियो पदार्थहरूबाट कोलेस्टेरोल र ट्राइग्लाईसरोडको निर्माण हुन्छ । खानामा यस्ता पादर्थहरूको नियन्त्रण गरेमा शरिरमा चिल्लो पदार्थ बढ्न र जम्मा हुन पाउँदैन प्रशस्त शारिरीक व्यायाम गरेको खण्डमा शरिरमा भएको बोसो पग्लिन्छ र रगतमा चिल्लो पदार्थको मात्रा घट्दछ । चूरोट, सूर्ति नखाने, सागपात र फलफूल धेरै खाने, मानिसक तनाव कम हुने भएमा रक्तनलि भित्र बासो जम्मा भई रक्तनलि साँगुरिदै जाने र बन्द हुने प्रक्रिया कमजोर हुन्छ ।

अब एक पल्ट गहिरिएर विचार गरौ मासू नखाने (शाकाहारी बन्ने), घ्यू, तेल एक थोपा पनि नखाने, खानेकुरा उसिनेको मात्र खाने, चिनी र मिठाई नखाने भएमा रगतमा चिल्लो पदार्थ एकदमै कम हुन पुग्छ । यस माथि व्यायाम, योग र प्रणायाम पनि गरेको खण्डमा रक्तनलिमा पहिले देखि जमेर बसेको चिल्लो पदार्थ पग्लिन थाल्छ र साँगुरिएको रक्तनलि खुल्न थाल्छ । चूरोट सुर्ति नखाने, मानिसक तनाव नहुने । हरियो सागपात र फलफूल धरे खाने गरेमा रक्तनलि एकदम सफा हुन थाल्छ । यहि सिदान्त हो मुटुरोगलाई चिरफार औषधी बिना उल्टाउने भनेको । बोसो भरेर साँगुरिएको मुटुको रक्तनलिलाई शाकाहार, ब्यायाम र तनाव मुक्तिबाट सफा गरि साँगुरोपनालाई घटाउँदै लग्ने उपाय हो यो । छोटकरीमा भन्ने हो भने जीवनशैली परिवर्तनबाट मुटुको रोगको उपचार गर्ने एक सशक्त पद्धति हो यो के साँच्चिकै यो प्रभावकारी छ त ? के जीवनशैली परीवर्तनबाट बन्द भएको मुटुको रक्तनली खुल्न सक्छ ?

मुटुका जन्मजात रोगहरू (प्वाल परेको, मुटुको बनावटमा विकृती भएको, नशाहरू एल्टा भएको आदी) लाई जीवशैली परिवर्तन गरेर उल्टाउन सकिदैन । रामदेवजी महाराजले सिकाउने कपालमाती प्राणायाम र अन्य जुनसुकै योगअभ्यास हजार पल्ट गरे पनि यो संभव छैन । यस्तै बाथ मुटुको रोगबाट विग्रिएका भल्भअरुलाई ठिक पार्न जीवनशैली परिवर्तनबाट संभव छैन । हो कोरोनरी मुटुको रोगीहरूको साँगुरिएको रक्तनली, बढेको रक्तचाप, मधुमेह र कालेस्टेरोललाई जीवनशैली परिवर्तन बाट धेरै हदसम्म घटाउन सकिन्छ । एकदमै लागेर प्रयाश गऱ्यो भने ९०% साँगुरिएको मुटुको रक्तनलीलाई ७०% वा सो भन्दा कम सम्म पनि खुलाउन सकिन्छ । क्याल्शियम जमेर कडा भैसकेको रहेछ भने त्यो नशा खुल्दैन ।

हामीले स्पष्टसँग बुझ्नु पर्दछ कि केही प्रतिशत कोरोनरी मुटुका रोगीहरूलाई औषधी र चिरफार बिना ठीक पार्न सकिन्छ तर यसमा रिस्क प्रशस्त छ । कुनै पनि बेला हृदयाघात हुन सक्ने रिस्क सधैं रैरहन्छ । जीवनशैली परिवर्तन गर्दा पनि छाती दुख्ने कम नभएमा, बढेको रक्तचाप नियन्त्रणमा नआएमा, रगतमा कालेस्टेरोल नघटेमा औषधीको सेवन गर्नै पर्छ । औषधीको सृवनबाट पनि हृदयघातको संभावना नघटेमा बाइपास सर्जरी एञ्जियोप्लाष्टीको विकल्प छैन ।

जीन्दगी एक पल्ट मात्र पाइन्छ । यसकारण शुरक्षित र भरपर्दो विकल्प रोज्नु बुद्धिमानी हुन्छ । अन्तमा कोरोनरी मुटुका रोगीहरू जसको मुटुका रक्तनली साँगुरिएका छन् उनीहरू औषधी चिरफार विना रोगलाई उल्टाउन प्रयाश गर्न चाहन्छन् भने जीवनशैली परिवर्तनका निम्न लिखित बूँदाहरूलाई नियमित रुपमा कडाईका साथ लागु गर्नुपर्दछ:

१. शाकाहारी बन्ने
२. धुम्रपान नगर्ने
३. शरिरको तौल घटाएर आवश्यक भन्दा केहि कममा राख्ने (दुब्लाउने)
४. दैनिक व्यायाम, ध्यान, योग, प्राणायम गर्ने
५. हरियो सागपात र फलफुल धेरै खाने
६. चिल्लो पदार्थ १ थोपा पनि नखाने
७. मानसिक तनावबाट पूर्ण मूक्त हुने
८. माया प्रेमको भावना बढाउने
९. उच्चरक्तचाप, मधुमेह र उच्चरक्त- कोलेस्टेरोललाई नियन्त्रणमा राख्ने । ❑

pregmi68@gmail.com
(डा.रेग्मी नेपाल एनसीडी एलायन्सका अध्यक्ष हुन् ।)

प्रजनन तथा यौन स्वास्थ्य र किशोरकिशोरी

- डा. अरुणा उप्रेती

किशोरावस्था बाल्यकालबाट वयस्क अवस्थामा प्रवेश गर्ने उमेर हो। यस उमेरमा किशोर-किशारीहरू शारीरिक रूपले वयस्क देखिएता पनि मानसिक र व्यावहारिक रूपमा बाल्य अवस्थाका गुणहरू बाँकी नै हुन्छन्।

किशोरावस्थामा किशोर-किशोरीहरूमा शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा व्यावहारिक थुप्रै परिवर्तनहरू आउँछन्।

हलक्क बढनु, जुँगाको रेखी देखिनु, स्वर धोक्रो हुनु, छाती चौडा हुनु, स्वप्नदोष शुरू हुनु, हस्तमैथुन गर्न थाल्नु केटाहरूमा देखिने मुख्य परिवर्तनहरू हुन्।

त्यसरी नै शरीरका साथसाथै स्तन पनि बढ्दै जानु, महीनावारी हुनु, स्वर सुरिलो हुनु केटीहरूमा देखिने परिवर्तनहरू हुन्।

एक्लै बस्न मनलाग्नु, बढी रीस उठ्नु, साथीहरू बनाउनु, साथीहरूसँग धेरै उठबस गर्न मन पराउनु जस्ता भावनात्मक र व्यावहारिक परिवतर्नहरू यसै उमेरमा देखिन्छन्। किशोरावस्थामै यौवनको पनि शुरूआत हुन्छ। किशोर-किशोरीहरूका लागि यो अवस्था जीवनको अति संवेदनशील र तनावयुक्त हुने गर्दछ।

यसैबेला केटा तथा केटीहरूमा यौन अंगको विकासक्रम शुरू हुने भएकाले विपरीत लिङ्गीप्रति आकर्षण बढ्न थाल्छ।



उमेरले ल्याएका यस्ता यौनिक लक्षणहरूका बारेमा समयमा बुझ्न र बुझाउन सकिएन भने यसले पछि गएर किशोर-किशोरीमा यौन र प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या आउन सक्छ।

किशोरावस्थामा यौन तथा प्रजननसँग जोडिएका विषयमा जिज्ञासाहरूको शुरूआत हुने हुनाले स्कूलको पाठ्यक्रममा यस विषयलाई पढाइन्छ। स्कूलको पाठ्यसामग्रीबाट सामान्य जानकारी किशोर-किशोरीहरूले पाइरहेका छन्। यसका साथै, अन्य स्रोतबाट पनि किशोर-किशोरीहरूलाई यस विषयमा सूचना उपलब्ध गराउने उद्देश्यले किशोर-किशोरीहरूको सशक्तीकरण र विकासमा काम गर्ने गैरसरकारी संस्थाहरूले विभिन्न खालका जानकारीमूलक सामग्रीहरू प्रकाशित गर्ने गरेका छन्।

ललितपुरकी १४ वर्षीया रक्षा महर्जन कक्षा सातमा पढ्छिन्। स्कूल गएकी छोरी रातीसम्म घर नआएपछि रक्षाका आमाबुवा चिन्तामा परे। साथीहरूलाई सोधपुछ गर्दा सँगै पढ्ने केटा साथी मोहनसँग बसमा चढेकोसम्म जानकारी प्राप्त भयो। त्यसपछि रक्षाका बुवा र दाजु मोहनको घरमा पुगे। मोहन पनि स्कूलबाट घर नफर्किएको थाहा भयो। त्यसपछि सबैले यही अनुमान लगाए, रक्षा र मोहनसँगै घरबाट भागेका हुनसक्छन्। तुरन्त प्रहरीलाई सूचित गरियो। नयाँ बसपार्कमा दुवैलाई प्रहरीले भेट्टाएर परिवारको जिम्मा लगायो। सँगै पढ्ने १४ वर्षीय मोहन नकर्मी र रक्षा महर्जन विवाह गर्न भनेर घरबाट भागेका रहेछन्। यो घटना भएको केही समयपछि यस पुस्तककी लेखिकाले रक्षासँग भेटेर कुराकानी गरेकी थिइन्।

यस विषयमा रक्षाको भनाई यस्तो थियो, “म मोहनसँग प्रेम गर्छु, मोहन पनि मसँग प्रेम गर्छ, हामीले विवाह गर्न र सँगै बस्न किन नहुने ?” मोहन र रक्षालाई कानूनले पनि १४ वर्षको उमेरमा विवाह गर्ने अनुमति दिँदैन भन्ने कुराको

जानकारी थिएन । अहिले उनीहरू दुवै आआफ्नो घरमा बसेर स्कूल पढ्दैछन् ।

किशोरावस्थाको विषयमा कक्षा ६ देखि स्कूलका पाठ्यपुस्तकमा जानकारी दिइएको छ । स्कूलको पाठ्य पुस्तकमा लेखिएका कुरालाई परीक्षा पास गर्ने उद्देश्यले मात्र पढ्ने बानी परेका किशोर-किशोरीहरू किशोरावस्थामा हुने शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक परिवर्तन र चाहनालाई बुझ्न र झेल्न जानिसकेका हुँदैनन् । जसरी रक्षा र मोहनले एकअर्काप्रति उत्पन्न भएको आकर्षणको कारणलाई बुझ्न नसकेर १४ वर्षको कलिलै उमेरमा विवाह गरेर सँगै बस्छौं भनी घरबाट भाग्ने गल्ती गरे । रक्षा र मोहनले जस्तो गल्ती गरे प्रत्येक किशोर-किशोरीहरूले आफ्नो शरीरमा अनौठो अनुभव हुन थाल्यो वा कसैसँग प्रेम भएको जस्तो लाग्यो भने, आफूलाई यस्तो किन भएको होला भनेर अप्ठ्यारो नमानी, जोसँग कुरा गर्न सजिलो जस्तो लाग्छ, उनीसँग आफ्नो समस्या बताउनुपर्छ । यसैले हरेक किशोर-किशोरीहरूले आफ्नो उमेर समूहका विषयमा धेरै जानकारी राख्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।

पूर्ण किशोरावस्थामा केटीहरू १६ वर्षदेखि प्रवेश गरिसकेका हुन्छन् भने केटाहरू १७ वर्षदेखि पूर्ण किशोरावस्थामा प्रवेश गर्छन् । यस उमेरमा शरीरको विकास छिटोछिटो हुन्छ । यो उमेरका केटाकेटीहरू आफ्नो शारीरिक बनोट, उचाई, कपाल, अनुहारको रंग (कालो/गोरो) प्रति धेरै ध्यान दिने र चिन्ता गर्छन् ।

१. आफ्नो छुट्टै परिचय बनाउँछु भन्ने भावना पैदा हुनथाल्छ ।
२. विपरीत लिङ्गीका साथीसँग मेलजोल बढाउने चाहना बढ्छ ।
३. घर-परिवारसँग भन्दा एक्लै र एकान्तमा बस्न इच्छा लाग्छ ।
४. यस उमेरमा केटाकेटीहरूले आफू ठूलो भैसकेको अनुभव गर्दछन् । लामो समय विद्यालय र साथीहरूसँग बिताउने हुनाले उनीहरूमा साथीहरूको व्यवहार र गतिविधिको प्रभाव धेरै परिरहेको हुन्छ । घरमा स्वतन्त्रता खोज्न थाल्छन् । पढाईको दबाव पनि उनीहरूलाई धेरै हुन्छ । पढाई र स्वतन्त्रताको विषयमा अभिभावकहरूसँग झर्कने, रिसाउने र विवादहरू गर्न थाल्छन् । त्यसले बेलाबेलामा घरमा तनाव पनि हुनेगर्छ ।
५. १९ वर्षपछि केटा र केटी दुवैले शारीरिक, मानसिक तथा व्यावहारिक रूपले पूर्ण परिपक्वता प्राप्त गरिसकेका हुन्छन् । त्यसैले २० वर्षदेखि माथिका केटाकेटीलाई वयस्क मानिन्छ । वयस्क अवस्थाका युवायुवतीहरू सुरक्षित यौनजीवन, वैवाहिक जीवनमा प्रवेश गर्न र सुखमय दाम्पत्य जीवन बिताउन सक्षम हुन्छन् ।

एउटा घट्ना

बैतडीकी मीना भर्खर १९ वर्ष पुगेकी छन् । उनको बिहे भएको चार वर्ष भइसक्यो । पन्ध्र वर्षको उमेरमा विवाह भएकी मीनाले सोन्ह वर्षको उमेरमा छोरी पाइन् । सुत्केरी अवस्थामा उनको राम्रो स्याहार परिवारबाट हुन सकेन । उनले सुत्केरी चोखिएको भोलिपल्टदेखि घरको सबै काम गर्नु परेको थियो । भारी बोक्ने काम बढी गर्नु परेकाले उनको पाठेघर बाहिर निस्किएछ । तर उनले लाजले गर्दा यो कुरा आफ्नो लोग्नेलाई पनि भन्न सकिनन् । लोग्नेसँग यौन सम्पर्क हुँदा मीना सधैँ तनावमा हुन्थिन् । फेरि गर्भ रहन गयो भने के गर्ने भन्ने चिन्ताले पिरोलिई रहन्थिन् । यसरी सोच्दासोच्दै उनकी छोरी वर्षदिनकी मात्र पुगेकी थिइन्, उनी पुनः गर्भवती भइन् । उनी डराएर डाक्टरलाई देखाउन पुगिन् । डाक्टरले उनको शरीर तत्काल अर्को बच्चा जन्मदिन नसक्ने अवस्थामा रहेको जानकारी दिए ।

यसरी मीनाको समस्याले के देखाएको छ भने पहिलो बच्चालाई जन्म दिन नै उनको किशोर शरीर पूर्णरूपमा तयार भइसकेको थिएन । तर पनि उनले बच्चालाई जन्म दिनु पर्‍यो । बच्चा भइसकेपछि उनले सुत्केरीमा राम्रो स्याहार पाएकी र चाँडै नै भारी बोक्ने कार्य गर्न नपरेको भए शायद उनको पाठेघर बाहिर आउने थिएन । मीनामा आत्मविश्वास भएको भए उनले आफ्नो समस्या कम्तीमा लोग्नेलाई भन्नसक्ने थिइन् । उनले त्यो पनि गर्न सकिनन् र तनावपूर्ण अवस्थामा श्रीमान्को यौन आवश्यकतालाई कष्टपूर्वक झेलिरहिन् । मीनाको अवस्था भनेको प्रजनन तथा यौन स्वास्थ्य अस्वस्थ रहेको अवस्था हो ।

किशोर-किशोरीहरूले जान्नैपर्ने कुरा त यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका बारेमा नै हो ।

अहिले संसारभरि नै किशोर-किशोरीहरूलाई यस विषयमा बुझाउन विभिन्न खालका कार्यक्रमहरू भइराखेका छन् । किनभने किशोर उमेरमा उनीहरूमा धेरै परिवर्तनहरू आइरहेका हुन्छन् । त्यसैले समयमै किशोर-किशोरीले आफ्नो शारीरिक परिवर्तन, महीनावारी, प्रजनन प्रणाली, गर्भधारण तथा यौन रोगहरूको बारेमा थाहा पाउन् भनेर कक्षा आठदेखि नै विद्यालयको पाठ्यक्रममा यी विषयहरू राखिएका छन् । थोरै मात्र भए पनि पाठ्यक्रममा राखिएका यिनै संक्षिप्त जानकारीबाट किशोर-किशोरीहरूले यौनको वरिपरि रहेका विभिन्न विषयहरूमा केही जान्ने अवसर पाएका छन् । त्यसैले पनि उनीहरूलाई व्यावहारिक जीवनमा निकै सघाउ पुऱ्याएको छ ।

महीनावारीबारे ज्ञान

महीनावारीबारे बेलैमा राम्रो जानकारी नहुँदा थुप्रै किशोरीहरू साह्रै चिन्तित बन्न पुग्छन् । उनीहरू ठान्छन्, महीनावारी अप्रिय र गम्भीर कुरा हो । यसरी महीनावारीप्रति उनीहरूमा नकारात्मक दृष्टिकोण विकास हुन्छ । उनीहरू महीनावारीबाट असहज अनुभव गर्न थाल्छन् र यसलाई कुनै रोगजस्तै ठान्न थाल्छन् ।

महीनावारीप्रति किशोरावस्थामा बनेको नकारात्मक दृष्टिकोण जीवनमा पछिसम्म पनि रहिरहन सक्छ । यसैले महीनावारीलाई सहज, स्वाभाविक वा प्राकृतिक प्रक्रियाको रूपमा लिनका लागि किशोरीहरूलाई यसबारे सही जानकारी हुनु आवश्यक छ । किशोरीहरूले महीनावारीबारे आवश्यक जानकारी लिने सबैभन्दा नजीकको भरपर्दो व्यक्ति आमा, दिदी, फुपू, काकी, हजुरआमाहरू हुन् । अहिले पनि गाउँघरका आमाहरू खुलेर आफ्ना छोरीसँग महीनावारीका विषयमा कुरा गर्दैनन् । तर शहरका पढेलेखेका आमाहरू आफ्ना छोरीलाई महीनावारीबारे जानकारी दिन थालेका छन् ।

महीनावारी हुँदा बार्ने चलन नेपालका सबै भेगमा पाइन्छ । विशेषगरी बाहुन, क्षत्री तथा दलित जातिमा यो चलन रहेको छ । धेरै किशोरीहरूले महीनावारी हुँदा बार्ने चलनलाई मन पराउँदैनन् । तर पुरानो परम्परालाई मान्दैनौँ भन्ने साहस पनि उनीहरूमा नरहेको विभिन्न अध्ययनको क्रममा किशोरीहरूले बताउने गरेका छन् ।मासिक रक्तस्राव एकदमै भारी मात्रामा भएको छैन भने महीनावारी भएकी महिलाले जुनसुकै गतिविधिमा पनि भाग लिन सक्छिन् र इच्छाएको कुरा खान सक्छिन् । महीनावारी हुनु एउटा एकदमै प्राकृतिक कुरा हो ।

तल्लो पेटमा पीडा

आशा महीनावारी हुने बेला नजीक आएपछि दिक्क मान्थिन्, किनकि उनलाई तल्लो पेटमा अत्यन्त पीडा हुन्थ्यो । उनको पीडा कम गर्न उनकी दिदीले उनलाई दुखाई कम गर्ने पेनकिलर दिन्थिन्, तर आशाको दुखाई अलिकति पनि कम हुँदैनथ्यो । एकदिन महीनावारी हुँदा पेटको दुखाई सहन नसकेर छटपटिएकी आशालाई देखेपछि उनकी दिदीले उनलाई एक स्त्रीरोग डाक्टरकहाँ लगिन् । केही पनि समस्या नदेखेपछि डाक्टरले आशालाई महीनावारी हुँदा दुखाई कम हुने दवाई लेखिदिए । डाक्टरले लेखेको दवाई खाएपछि आशाको पेटको दुखाई कम भयो । आजकाल आशा हरेक महीना महीनावारी हुँदा डाक्टरले लेखिदिएको उक्त दवाई नै खाने गर्छिन् । र, उनी आजकाल महीनावारी हुने समय आउँदा दिक्क मान्दिनन् ।



कतिपय महिलाहरूलाई भारी रक्तस्राव भएर रक्तअल्पता हुनसक्छ। रक्तअल्पता महीनावारीको अनियमिततासँग मात्र जोडिएको छैन, यसले अरू शारीरिक समस्याहरू समेत पैदा गर्छ। यसैले रक्तअल्पताको उपचार आवश्यक हुनजान्छ। रक्तअल्पता कम गर्न फलामको भाँडामा पकाएको खाना र हरिया सागसब्जी र फलफूल खानुपर्छ। साथै प्रोटिन पाइने दूध-दही, विभिन्न दाल, गेडागुडी प्रशस्त मात्रामा खानुपर्छ।

बाजुराको मातडीमा एउटी किशोरी छाउपडिमा बसेकी तर उनको हातमा मोबाइल थियो। गजबको दृश्य १६ औ सताब्दीका छाउपडि र मोबाइलसँग। "यसरी छाउपडीमा बस्दा किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्यमा धेरै समस्या भएको त छ नै। तर प्रजनन स्वास्थ्यका अझ धेरै समस्याहरू त लुकेर बसेका छन्।" बारम्बार गाउँ घरमा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले भनेको सुनियो। एकातिर सरकारले बालविवाह रोक्न कोशिश गरिहेको नियम कानून बनेका पनि छन्। तर धेरै किशोर किशोरीहरू सानो उमेरमा विवाह गर्ने प्रचलन छ।

"अझ मोबाइलले गर्दा हो कि क्या हो, भेटेघाट गर्ने, मायाप्रिति गर्ने र छिटै विवाह गर्न भागिहाल्ने चलन छ।" "१३-१४ वर्षका स्कूलका केटाकेटीहरूले अहिले जुन प्रकारले यौन सम्पर्क राखिरहेका रहेछन् र त्यसको विषयमा कतै केही छलफल भएको छैन। यो मोबाइलले गर्दा त धेरै केटाकेटिहरू विग्रीएका छन्।" सिन्धुपाल्चोकमा केही महिलाहरूले भनेको सुनें।

पहिले पहिले केटीहरू पढ्दा चिठी लेख्न जानेर भाग्ने गर्थे भन्ने चलन थियो। अहिलेचाहीँ मोबाइलको प्रयोगले पढाई छोडेर भाग्ने चलन आएको छ भन्ने भ्रम मानिसहरूलाई परेको छ। पढाई र मोबाइलको उचित सदुपयोग गर्ने हो भने गाउँका किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य त राम्रो पो पार्न सकिन्छ।

किशोर किशोरीको परिवर्तन हुँदै गइरहेको शरीरसँगै, उनीहरूको परिवर्तित मनको बारेमा बुझ्न जरुरी छ। किशोरी किशोरीहरूको यही भावना र संवेदनालाई बुझेर परामर्श गर्न नसक्दा नै हामीहरू "मोबाइलले विग्रेका छन् किशोर किशारीहरू" भन्छौं।

"अहिले त गर्मपतनको सुविधा उपलब्ध भएको हुनाले किशोरीहरूको गर्भपतन गर्ने त तराईमा पनि बढेको छ भन्ने सुनिन्छ।" नवलपरासीमा जाँदा त्यहाँका अ.न.मी.ले भनिन् "एक १५ वर्षिय किशोरी सुरक्षित गर्भपतनको सुविधा लिन आएकी थिइन। यति सानो उमेरमा कसरी यौन सम्पर्क भएको ? यसले त स्वास्थ्यमा नराम्रो प्रभाव पार्छ भनेर सम्झाएँ।' यसरी सम्झाउँदा ती किशोरीले यौन सम्पर्क गर्नु नगर्नु मेरो अधिकार हो। तपाईंलाई के चासो ? भनेर हप्काएको अनुभव अनमीको छ।

नवलपरासीमा कार्यरत एक जना स्वास्थ्यकर्मीले भने "कति किशोरीहरूले नेपालमा गर्भपतन गराउँदा अरुले थाहा पाउलान् भनेर पारीपट्टि ठुटीबारीमा गएर गर्भपतन गराउँछन्। त्यहाँ कति क्लिनिकमा त महिलाहरूको चित्कार पनि सुन्न सकिन्छ।"

प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा छलफल गर्ने कममा बाजुरा, सिन्धुपाल्चोक, अछाम जस्ता ठाउँमा पुग्दा र त्यहाँका शिक्षक, स्वास्थ्यकर्मी र सामाजिक कार्यकर्ताहरूसँग छलफल गर्दा के देखिन्छ भने प्रजनन स्वास्थ्य र यौन स्वास्थ्य भन्ने विषय केवल परिवार नियोजनको घेरभित्र मात्र सिमित रहेको छ। यौन स्वास्थ्यको बारेमा छलफल गर्दा केवल यौन सम्बन्धलाई मात्र ध्यानमा राखेर छलफल गरिन्छ। यौन स्वास्थ्य र प्रजनन स्वास्थ्यलाई सम्पूर्ण स्वास्थ्यसँग जोडेर हेर्ने काम हामीजस्ता धेरै स्वास्थ्यकर्मिहरूले गर्न सकेका छैनौ।

यसैले गर्दा किशोर किशोरीहरूलाई यौन स्वास्थ्य, यौन सम्बन्ध आदिको गहिराई बुझाउन सकिएको छैन। किशोर किशोरीहरू अहिले एकछिनको प्रेममा लुटपुटिएर "गहिरो प्रेम भएको छ" भनेर विवाह गर्न तयार हुन्छन्। १५ वर्षकी किशोरी गर्भवती हुन्छिन्। अनि कि त उनी आमा बन्न विवश हुन्छिन। कि त गर्भपतन गराउन चाहन्छिन्।

सामाजिक अपहेलनाको शिकार बन्ने त किशोरी र युवती नै हुन्छिन्। यसैले गर्दा कति किशोरीहरू आत्महत्या पनि गर्छन्। किशोरहरूको प्रेमको बुझाई केवल "यौन सम्बन्ध र शारीरिक सम्पर्क" वरिपरि मात्र घुमेको हुन्छ। यौनको जीवनमा शारीरिक

र मानसिक स्वास्थ्यमा कति महत्व छ भन्ने कुरा पनि उनीहरूको बुझाईबाट पर छ ।

जो किशोर किशोरी स्कूल जान्छन । उनीहरू स्कूलका शिक्षक शिक्षिकाले प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा केही पनि पढाउँदैन । जब प्रजनन स्वास्थ्यको पाठ आउँछ "घरबाट आफैं पढेर आउनु र नबुझेको कुरा सोध्नु भनिन्छ ।

अहिलेको किशोर किशोरीलाई अधिकारको बारेमा मनग्यै जानकारी छ । तर त्योसँगै जिम्मेवारी के हो भन्ने कुरा थाहा पाउँदैनन् । यसवारेमा न विद्यालय सिकाइन्छ, न घरमा बुझाउने वातावरण बन्छ । किशोरावस्था शुरू भएपछि शरीरमा विशेष किसिमको स्राव (हर्मोन)हरू बन्न थाल्छन् । यिनकै कारण यौनसम्बन्धी भावनाहरू बढ्न जान्छन् । यौनसाथीको खोजी हुनथाल्छ । प्रेम गर्ने इच्छा पैदा हुन्छ । कतिपय अवस्थामा यस उमेरमा जागेको प्रेम स्थायी हुँदैन । उमेर बढ्दै गएपछि मनपर्ने कुराहरू पनि बदलिँदै जान्छन् । यस कुराको जानकारी हुनुलाई यौन चेतना भएको मानिन्छ ।

यौन के हो ? आफ्नो यौन झुकाव कस्तो छ ? कुन व्यक्तिले वा कस्तो कुराहरूले आफूलाई यौनिक अनुभूति दिन्छन् ? के कुरा आफूलाई मनपर्छ ? के कुरा मनपर्दैन ? यी सबै कुराहरू यौन चेतनाभित्र पर्छन् । कुनै व्यक्तिप्रति आफ्नो आकर्षण रहेको छ र त्यस आकर्षणभित्र यौन सम्बन्ध राख्ने इच्छा पनि छ भन्ने अनुभूति हुन्छ भने आफूसँग यौन चेतना रहेछ भनेर बुझ्नु पर्छ ।

यौन चेतना भनेको एउटा अत्यन्त सूक्ष्म, कोमल र संवेनशील विषय हो । किशोर-किशोरीको भावनात्मक विकास अति छिटोछिटो हुने भएकाले यी सबै अनुभूतिहरूका बीचको फरक उनीहरूलाई बुझ्न अप्ठ्यारो हुन्छ । कुन व्यक्तिले कस्तो रूपमा आफूलाई आकर्षित गरेको छ र त्यस आकर्षणबाट आफूलाई के कुराको चाहना छ भन्ने कुरालाई किशोर-किशोरीले ठम्याउन सक्नुपर्छ ।

यौन स्वास्थ्य भनेको के हो ?

यौन स्वास्थ्यसम्बन्धी परिभाषाले के भन्छ भने यौन स्वास्थ्य भनेको शारीरिक र भावनात्मकरूपले व्यक्तिको स्वास्थ्य राम्रो रहनुको त्यस्तो अवस्थाको सूचक हो जुन अवस्थामा व्यक्ति आफ्नो यौन भावना र यौनकार्यबाट आनन्द र सुखको अनुभूति गर्छ ।

यौन स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याका विषयमा चर्चा गर्दा धेरैजसो यसलाई विवाहपछि लोग्ने र स्वास्नीको बीचमा यौनकार्य शुरू भएपछि आएका समस्यालाई लिने गरिएको पाइन्छ । यौन स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या विवाह हुनुअघि पनि हुन्छ । त्यसैले विवाह अघि र विवाहपछिको यौन स्वास्थ्यलाई छुट्याएर पनि हेर्न सकिन्छ । यसबाट कुरा बुझ्न सजिलो हुन्छ ।

यौन भावना र चाहनाको समाधान :

किशोरावस्थामा यौन भावना र चाहनाहरूको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने कुरालाई बुझिराखेको खण्डमा सबै खालका अप्ठ्यारा, विचलन र तनावहरूबाट आफूलाई जोगाउन सकिन्छ । यो कुरा सूचना र ज्ञानबाट नै आउँछ । तल केही जानकारीहरू दिइएका छन् ।

- किशोर-किशोरी एकअर्काप्रति आकर्षित हुनु उनीहरूको स्वस्थ विकासक्रमको एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो । यस उमेरमा यस्ता आकर्षणहरू भइरहन्छन् । यस्तो आकर्षणलाई प्रेम ठानेर त्यसमा मात्र एकहोरो भएर बस्नु हुँदैन । त्यसले पढाई वा काममा नराम्रो असर पार्छ । त्यस आकर्षणले आफूलाई निकै विचलित पारेको छ भने मिल्नेसाथी, जोसँग आफू आकर्षित भएको हो उसँग वा अभिभावकहरूसँग सल्लाह लिएर त्यसको समाधान खोज्नुपर्छ ।
- शहर होस् वा गाउँ केटा-केटीहरू रमाइलोको लागि घुम्न जाने गरेको पाइन्छ । यस्तो बेलामा कहिलेकाहीँ खेलखेलमा नै उब्जिएको यौन चाहनाले यौन सम्पर्क राख्ने इच्छा आउने सम्भावना रहन्छ । तर महीनावारी भइसकेपछि किशोरीहरूमा यौन सम्पर्कपछि गर्भ रहने सम्भावना बढी रहन्छ । त्यसले किशोरीहरू यस्तो कुरामा विशेष सतर्क हुनु जरुरी छ । ❑

(डा. उप्रेती ग्रामीण स्वास्थ्य तथा शिक्षा सेवा गुठी (रेष्ट) की संस्थापक अध्यक्ष हुन्)

महिलाहरूको साथी : भलाकुसारी

भुपजित राईले रेस्फेक फत्तेपुरबाट प्रौढ कक्षा संचालन गर्न २०५६ सालमा प्रौढ कक्षा तालिम लिनु लिएका थिए । उनले चौदण्डी ६ शिखरपुरमा २ पटक, काभ्रेमा १ पटक र वेल्टार ९ भित्ते गाईघाटे टोलमा १ पटक गरी ४ पटक प्रौढ कक्षा संचालन गरेका थिए । शिखरपुरका वरपरका टोलहरूमा समेत उनले प्रौढ कक्षा सञ्चालन गरेका थिए । राई, कामी, दमाई, क्षेत्री समुदायका महिलाहरूलाई साक्षर गराउने र सचेत बनाउने गरि प्रति कक्षामा २० देखि ३० जनासम्म सहभागीहरू उपस्थित हुने गरेका थिए । हालसम्म पनि रेस्फेक गतिविधिमा सक्रिय भुपजितले वाल शिक्षा, किशोरी शिक्षा समेत संचालन गरि समुदायलाई चेतनशिल बनाएका थिए । उनले भलाकुसारीको प्रयोगका बारेमा अनेक अनुभव संगालेका छन् । के भने त उनले भलाकुसारीका बारेमा ।

समुदायका मानिसहरूले सवैलाई राम्रोसँग बुझाउने र व्यवहार गर्ने भएकाले नै मलाई वारम्वार सहयोगी कार्यकर्ता बनाइएको थियो । मैले इमान्दारिका साथ कक्षा सञ्चालन गरि समुदायका महिलाहरूलाई चेतनशिल गराएका थिएँ । रेस्फेकले हाम्रो भेगका निरक्षर समुदायलाई साक्षर र स्वस्थ वनाउन सबै भन्दा बढी काम गरेको छ । कक्षाका सहभागीहरूलाई प्रौढको पुस्तकमा मात्र अभ्यास नगराई भलाकुसारी-महिला स्वास्थ्य पत्रिका वितरण गरि त्यसमा भएका कुराहरू हेर्न लगाउँथें । भलाकुसारीका सन्देशहरू पढेर सुनाउने अनि छलफल गर्ने गर्‍यौं ।

एक पटक आङ खस्ने समस्याका वारेमा पढेर सुनाउँदा यस्तो कुरा कुरा गर्छस वोल्नै नहुने कुरा हामी महिलालाई भन्छस ? भनेर गाली समेत गरेको अनुभव मसँग छ । योनी भएको चित्र देखायो भनेर गाली गरेका थिए । एक जना गणेश बहादुर भन्ने बुढाले यो भुपजितले छाडा कुरा देखायो, छलफल गरायो, अव गाउँका आईमाई विगार्छ भनेर तथानाम गालिगलौज समेत गरेको थियो ।

महिला दिदि वहिनीहरूलाई मैले आफ्नो रोगहरू लुकाउँदा आफैलाई नोक्सान हुने कुरा पहिलेदेखि नै बताउँदै आएको थिएँ । जसका कारण त्यस्तो असहज वातावरण उत्पन्न हुन पाएन । सहभागीहरूको मन जित्नकै लागि खस्ने रोगको उपचारका लागि रेस्फेकसँग अनुरोध गरी स्वास्थ्य शिविर राखि रिंगपेसरी लगाउन लगाएपछि भने कुरा काट्नेहरूको मुख बन्द भयो । अनि वल्ल गाउँलेहरूले यसले हामीलाई राम्रो कुरा सिकाएको छ भनेर भन्न थाले र कक्षामा सहभागीहरू पनि बढ्न थाल्यो । योसँगै भलाकुसारी, महिला स्वास्थ्य र रेस्फेक कोसेलीको माग बढ्न थाल्यो । मैले हरेक घर घरमा रेस्फेक कोसेली पुर्‍याउन थालें । कक्षामा छलफल भएका कुराहरू घर परिवारमा छलफल गर्न लगाएँ । विरामी हुँदा अस्पताल जान थाले । भलाकुसारी र महिला स्वास्थ्य पढेर म अन्यत्र पनि स्वास्थ्य सल्लाह दिन्थें। जसले गर्दा हिजो आजसम्म पनि रोग लागेमा मलाई घरमा आएर यस्तो पो भा को छ त के गरुँ भनेर सोध्न आउँछन । हिजो आज पनि बाटो हिंडदा भलाकुसारी, रेस्फेक कोशेली माग्छन ।

भुपजित राई साच्चै शिखरपुर र वरपरका टोलमा आज पनि सबैको खोजिमा पर्छन । सामाजिक कार्यमा उनलाई अझै भोक निन्द्र लाग्दैन । समुदायको परिवर्तनका लागि पछाडि परेको त्यस क्षेत्रमा उनको ठूलो योगदान रहेको छ । रेस्फेकले असल सहयोगी कार्यकर्ता स्थायि रुपमा उत्पादन गरेको अवस्था छ । ❑

नाम : भुपजित राइ
ठेगाना : ६ शिखरपुर, चौदण्डी, उदयपुर चौदण्डि
उमेर : ४७ वर्ष

सन्तुलित भोजन: एक परिचय

हामीले दैनिक उपभोग गर्ने भोजनमा विभिन्न किसिमका खाद्य पदार्थहरू समावेश भएका हुन्छन् । ती खाद्य पदार्थहरूबाट प्राप्त हुने विभिन्न किसिमका पौष्टिक तत्वहरूले हाम्रो शरीरमा नियमित रुपमा सञ्चालन हुने विभिन्न आन्तरिक र वाह्य क्रियाकलापमा सहयोग पुऱ्याइरहेको हुन्छ । हामीले उपभोग गर्ने भोजनबाट हामीलाई दैनिक शारिरीक र मानसिक परिश्रमका लागि शक्ति प्रदान गर्ने, शारिरीक वृद्धि विकासका लागि प्रोटिन र शरीरलाई सुरक्ष ागर्न, रोगबाट बचाउन विभिन्न किसिमका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्राप्त गर्दछौं ।

मानिसको उमेर, लिङ्ग, वर्ग, समूह, शारिरीक र मानसिक किसिम र मात्रामा फरक फरक हुन्छन् । तसर्थ मानिसको उमेर, समूह, लिङ्ग, शारिरीक परिश्रम र विशेष शारिरीक अवस्था अनुसार विभिन्न पौष्टिक तत्वहरूको आवश्यक मात्रा उपलव्ध हुने गरी विभिन्न खाद्य पदार्थहरूको परिमाण र मात्रा मिलाएर उपभोग गरिने भोजन नै सन्तुलित भोजन हो । हामी नेपालीको प्रमुख खाना नै दाल, भात, तरकारी, अचार हो । यस खानमा विभिन्न किसिमका खाद्य वस्तुहरू समावेश भएका हुन्छन ।

अन्नबाट शक्ति, गेडागुडी/दालबाट प्रोटिन र तरकारी, अचार र फलफूलबाट विभिन्न किसिमका भिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्राप्त हुन्छ । यसका साथै अण्डा, दुध, माछा, मासुहरूलाई पनि नियमित रुपमा सेवन गऱ्यौं भने हाम्रो शरीरका लागि चाहिने पौष्टिक तत्वहरू पूर्ण रुपमा प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

सन्तुलित भोजनका लागि वर्गिकृत पाँच खाद्य समूहहरू :
खाद्य वस्तुको उपलब्धता, जनसमुदायको खाद्य उपभोग गर्ने बानी र दैनिक पौष्टिक तत्वहरूको आवश्यकताको आधारमा खाद्य वस्तुहरूलाई पाँच वर्गमा वर्गिकरण गर्न सकिन्छ । यसरी वर्गिकृत खाद्य समूहहरू प्रत्येकबाट उपभोग गर्न सकेमा सन्तुलित भोजनको आधार तयार हुन्छ ।

१) **खाद्यान्न बालीबाट प्राप्त हुने खाद्यवस्तुहरू:**
यस वर्गमा धान, मकै, गहुँ, जौ, फापर, कोदो जस्ता अन्नहरू पर्दछन् । यी खाद्यवस्तुहरूबाट हामीले दैनिक आवश्यक पर्ने शक्ति र प्रोटिनको आधा जति हिस्सा परिपूर्ति गर्दछन् । यसका साथै अन्नको बाहिरी तह क्षति हुन नदिई तयार गरिएका खाद्य वस्तु उपभोग गरिन्छ भने ती खाद्यवस्तुहरूबाट भिटामिन वि-१ थायमिन) र आइरन जस्ता महत्वपूर्ण पौष्टिक तत्व प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

२) **दाल तथा गेडागुडी जस्ता वनस्पति जन्य खाद्यवस्तुहरू :**
यस वर्गमा रहर, मुसुर, मास, मुङ्गी, भटमास, सिमी, केराउ, बोडी, बकुला, चना, गहत, मस्याङ्ग, रहर आदि पर्दछन् । यी खाद्यवस्तुहरूबाट हामीले दैनिक आवश्यक पर्ने प्रोटिनका साथै आइरन र केही मात्रामा भिटामिन र खनिजतत्वहरू प्राप्त गर्न सक्दछ ।

क्यालोरी डाइट



विहानको **खाजा**
चिनी नभएको ५-६ वटा विस्कुट वा तीन टुक्रा पाउरोटी, एउटा अण्डा र विना चिनीको चिया ।

विहानको **खाना**
सानो दुई कचौरा भात, एक कचौरा दाल वा गेडागुडी, एक कचौरा हरियो सागपात, आधा कचौरा तरकारी



दिउँसोको **खाजा**
एक मुठी चिउरा वा दुइटा रोटी, आधा कचौरा तरकारी, एक गिलास विना चिनीको दूध र १०० ग्राम फलफूल



रातिको **खाना**
तीन वटा रोटी वा डेढ गिलास मकै/गहुँको च्याँख्लाको भात, आधा कचौरा तरकारी, ५-६ टुक्रा मासु (हप्तामा दुई पटक)



३) हरिया, पहेंला तरकारी र फलफूलहरू :

यस समूहमा भिटामिन र खनिजयुक्त हरिया सागपात, पहेंला तरकारी र फलफूलहरू पर्दछन्। भिटामिन ए गाढा हरिया सागपात, पहेंला सागपात, पहेंला तरकारी र फलफूलमा पाइन्छ। जस्तैः लट्टे, वेथे, पालुङ्गो, मेथीको साग, मुलाको साग, कर्कलाको साग, काउलीको पात आदि पर्दछन् भने पहेंला तरकारीमा र फलफूलमा फर्सी, गाजर, गोलभेडा, आँप, मेवा आदि यस समूहमा पर्दछन्। त्यसैंगरी भिटामिन सि पाइने फलफूलमा सबभन्दा राम्रो अमला, अम्बा, कागती, सुन्तला जस्ता अन्य अमिला जातका फलफूलहरू पर्दछन्।

अन्य फलफूल र तरकारीमा काउली, भण्टा, रामतोरिया, करेला, लौका, घिरौला, सिमी, प्याज आदि पनि भिटामिन र खनिजका राम्रा स्रोतहरू हुन्।

जमिनमुनि फल्ने तरकारीमा आलु, पिंडालु, सखरखण्ड, तरुल, गिठा, भ्याकुरमा कार्बोहाइड्रेट प्रशस्त पाइने भएकाले यिनीहरू शक्तिका राम्रा स्रोतहरू हुन्। खाद्यान्नको अभाव भएको ठाउँमा यिनीहरू मुख्य खानको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

४) प्राणीजन्य खाद्यबाट प्राप्त हुने खाद्यवस्तुहरू :

माछा, मासु, अण्डा, दहि, दुध र दुधबाट बनेका पदार्थहरू प्रोटिन र भिटामिन ए र खनिजपदार्थका राम्रा स्रोतहरू हुन्। मासुमा प्रोटिन र भिटामिन बी १२ प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ। कलेजो र माछा भिटामिन ए र क्याल्सियमको राम्रो स्रोत हो।

५) घ्यू, तेल तथा चिनी :

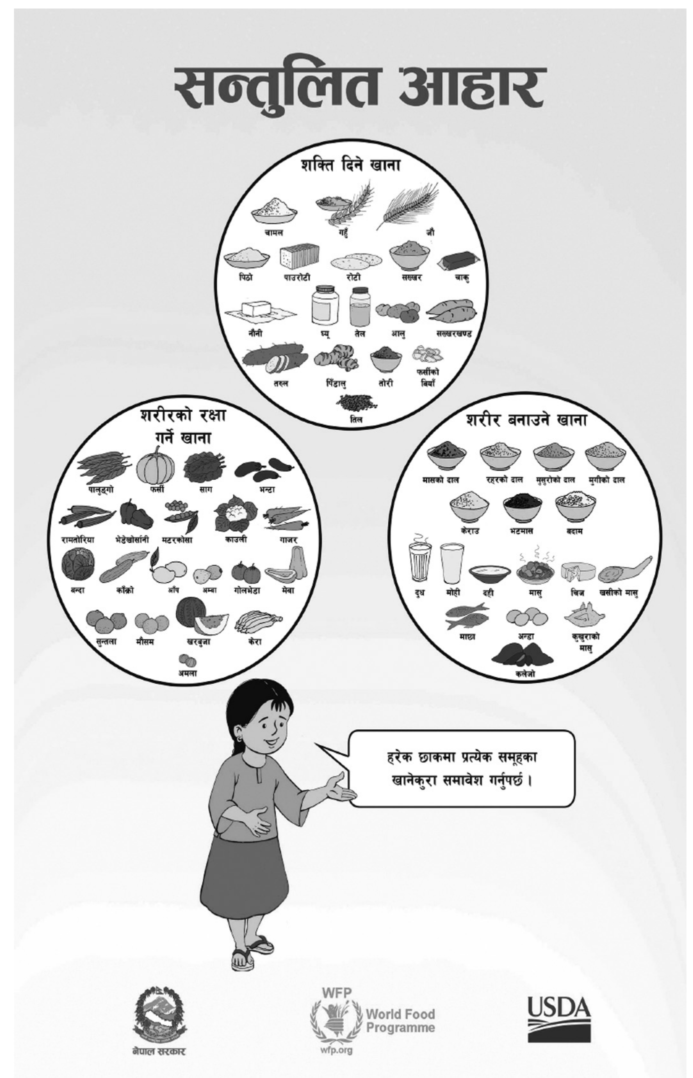
घ्यू, तेल शक्तिका उत्तम स्रोतहरू हुन् भने गुलिया वस्तुमा चिनी, सख्खर, मह तुरुन्त शक्ति प्रदान गर्ने राम्रा स्रोतहरू हुन्। यी खाद्य पदार्थहरूले हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने शक्ति प्रदान गर्दछन्। यसका साथै घ्यू, तेल र तेलहन खाद्य पदार्थहरू जस्तै भटमास, बदाम, तिल, नरिवलबाट शरीरलाई आवश्यक पर्ने अत्यावश्यक फ्याट्टी एसिडहरू प्राप्त हुने गर्दछन्।

असल खानपानका पाँच बुँदाहरू :

सन्तुलित भोजन प्राप्त गर्न असल खानपानका पाँच बुँदाहरूलाई पनि ध्यान दिनु अत्यावश्यक हुन्छ।

१) अन्न र अन्नबाट बनेका खानेकुरा प्रशस्त मात्रामा खाऔं।
२) दाल, गेडागुडी छाकै पिच्छे खाऔं।
३) फलफूल र तरकारीहरू दिनपिच्छे खाऔं।
४) माछा, मासु, अण्डा, नियमित रुपमा खाऔं।
५) गुलियो, चिल्लो, पिरो ठिक्क मात्रामा खाऔं।

माथि उल्लेखित पाँच खाद्य समूहहरूबाट असल खानपानका पाँच बुँदाहरूलाई समेटेर दैनिक भोजन सेवन गर्ने गर्‍यौं भने हामीले सन्तुलित भोजन प्राप्त गरी कुपोषणबाट मुक्त हुन सकिन्छ। ❑



स्वास्थ्य अधिकार वर्ष पुस्तक

प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्रोत केन्द्र (रेस्फेक) ले दक्षिण एसियामा नै पहिलो पटक स्वास्थ्य अधिकार वर्ष पुस्तक प्रकाशन गर्दैछ । २०७६ सालको वैशाखमा प्रकाशन गर्ने सो पुस्तकका लागि देशभरका ५८ जिल्लामा स्वास्थ्य अधिकार तथा सुर्ती नियन्त्रण जिल्ला सञ्जालका प्रतिनिधिहरुले स्वास्थ्य अधिकार हनन् सम्वन्धि घट्ना अध्ययन र संकलन गरिरहेका छन् । हरेक वर्ष प्रकाशन गरिने सो पुस्तकमा स्वास्थ्य अधिकार हनन् भएका घट्नाका अलावा स्वास्थ्य क्षेत्रमा प्रगति गरेका र नमुना कुराहरुलाई पनि समाविष्ट गरिनेछ ।

स्वास्थ्य अधिकार

स्वस्थ हुन पाउनु प्रत्येक मानवको नैसर्गिक अधिकार हो । विश्व स्वास्थ्य संघले उपयुक्त स्वास्थ्य सेवा पाउने अधिकारलाई आधारभूत मानव अधिकारको रुपमा व्याख्या गरेको छ । स्वास्थ्य अधिकारलाई हामी प्रायः स्वास्थ्य परिक्षणसम्मको पहुँच र स्वास्थ्य चौकीको निर्माणसँग मात्र जोड्ने गर्छौं । स्वास्थ्य अधिकारको यो एउटा बलियो पक्ष पनि हो । तर स्वास्थ्य अधिकार यतिमा मात्र सीमित छैन । यसमा धैरै अरु पक्षहरु पनि समावेश छन् ।जस्तैः

- स्वस्थ वातावरणमा बाँच्न पाउने अधिकार
- सुरक्षित खानेपानी
- सरसफाइ
- स्वस्थ रोजगार
- स्वास्थ्य शिक्षा र संचार

नेपालको संविधानको धारा ३५ मा गरिएको व्यवस्था

१. प्रत्येक नागरिकलाई राज्यबाट आधारभुत स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क प्राप्त गर्ने हक हुनेछ र कसैलाई पनि आकस्मिक स्वास्थ्य सेवाबाट बञ्चित गरिने छैन ।

२. प्रत्येक व्यक्तिलाई आफनो स्वास्थ्य उपचारको सम्वन्धमा जानकारी पाउने हक हुनेछ ।

३. प्रत्येक नागरिकलाई स्वास्थ्य सेवामा समान पहुँचको हक हुनेछ ।

४. प्रत्येक नागरिकलाई स्वच्छ खानेपानी तथा सरसफाइमा पहुँचको हक हुनेछ ।

- जनताको शारिरीक, मानसिक, सामाजिक हित गर्नु प्रत्येक राज्यको दायित्व हो ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन

- जनताको स्वास्थ्य अधिकार सुनिश्चितता गर्ने दायित्व सरकारको हो ।

सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक अधिकारसम्बन्धी अन्तराष्ट्रिय प्रतिज्ञापत्र धारा १२

- लैङ्गिक संवेदनशीलता र गुणात्मक स्वास्थ्य सेवामा समानुपातिक पहुँचमा देखा परेका असमानताहरू कम गर्दै लैजानुपर्दछ ।

दीर्घकालीन स्वास्थ्य योजना (२०५४-२०७४) स्वास्थ्य अधिकार सम्वन्धि आधिकारिक ब्याख्या विश्लेषण आर्थिक, सामाजिक एवं सांस्कृतिक अधिकार सम्वन्धि अन्तराष्ट्रिय अनुवन्धन २००२ को धारा १२ले स्वास्थ्य अधिकारलाई वृहत्तर रुपमा व्याख्या गर्दै राज्यले स्वास्थ्यका अलावा यसलाई असर गर्ने सफा पानी, सरसफाइ, खाना, पोषण र बासको सम्मुन्नत बन्दोबस्त गर्नुपर्ने उल्लेख गरेको छ । यी सवै व्यवस्था एकीकृत तवरले विना भेदभाव र आर्थिक रुपमा पहुँच हुने गरी जनता समक्ष पुग्नु नै स्वास्थ्य अधिकार हो भनेको छ ।

निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा

"स्वास्थ्य जनताको आधारभुत अधिकार हो" भन्ने विश्वव्यापी मान्यताप्रति प्रतिवद्धता जनाउँदै सबै नेपालीहरुको लागि स्वास्थ्यको प्रत्याभूति गर्न सामाजिक आर्थिक रुपले विपन्न व्यक्ति, लिङ्ग, जाति, समुदाय र क्षेत्रका लागि निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा लागू गरिएको छ । नेपालको संविधानमा "प्रत्येक नागरिकलाई कानूनमा व्यवस्था भए बमोजिम आधारभूत स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क रुपमा पाउने हक हुनेछ" भनी नागरिक हकको व्यवस्था गरिए अनुरुप स्वास्थ्य सेवामा नेपाली जनताको पहँच पुर्‍याई स्वास्थ्य समाजको निर्माण गरी गुणस्तरयुक्त जीवन यापन गराउन यो सेवाको शुरुवात गरिएको हो ।

स्वास्थ्य अधिकार र अन्य मानव अधिकार बिचको सम्वन्ध

मानव अधिकारको आधारभूत लक्ष्य भनेकै सम्मान पूर्वक बाँच्न पाउने अधिकार हो । बाँच्नको लागि स्वस्थ त हुनै पऱ्यो । एक स्वस्थ व्यक्तिले आफ्नो सम्पूर्ण अधिकार उपभोग ग्रहण गर्न सक्दछ । यसको मतलव स्वास्थ अधिकारले सबै मानव अधिकारलाई प्रभाव पार्छ भन्ने पक्कै होइन । यसले स्वास्थ्य अधिकार मानव अधिकारमा आश्रित छ भन्ने देखाउँछ । शारीरिक तथा मानसिक स्वस्थ मानिस नै सबै कार्यको लागि सक्षम हुन्छ । अस्वस्थ व्यक्ति आफू स्वयम्, घर परिवारको लागि समेत भार हुन जान्छ । यस अर्थ मानव अधिकारलाई मध्यनजर गरि समाज स्वास्थ अधिकारलाई अंगीकार गर्नं पर्दछ । जस्तै काम, वास, गास र शिक्षाको अधिकारको हनन् हुनु नै गरिवीको मुख्य जड हो । स्वस्थ राज्य हुनको लागि त्यस देशको हरेक नागरिकमा शारीरिक, मानसिक र सामाजिक प्रतिष्ठाको अभाव हुनु हुँदैन । स्वास्थ्य अधिकारमाथि मानव जातीको जातीय, धार्मिक, राजनीतिक आर्थिक एवं सामाजिक भेदभावको अन्त्य भई समान रुपमा प्राप्त गर्न पाउने आधारभूत अधिकार जस्ता कुरा पर्दछ ।

स्वास्थ्य अधिकार वर्ष पुस्तिका

प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्रोत केन्द्र र ५८ जिल्लामा रहेका स्वास्थ्य अधिकार तथा सुर्ती नियन्त्रण जिल्ला सञ्जालहरुले राज्यले उपलब्ध गराउने स्वास्थ्य सेवा उपेक्षित सीमान्तकृत जनताले समेत प्राप्त गरेको छ वा छैन भन्ने राष्ट्रिय अभियानको थालनी भएको छ । स्वास्थ्य अधिकार हनन् भएको भए सोको अभिलेख राख्ने र घट्ना अध्ययन गर्न साथीहरु लागि पर्नेछन् । सरकारले उपलब्ध गराउने निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा, राज्यले स्वास्थ्य सेवाा दिएको सुविधा, स्वास्थ्य बीमा र आमा सुरक्षा कार्यक्रम लागू भए नभएको अध्ययन गर्ने हाम्रो पनि दायित्व रहेको छ । यसका साथै स्वास्थ्य उपचारका क्रममा स्वास्थ्य संस्थाले गरेका अन्यायोचित विषयवस्तुको पनि अभिलेख राखिनेछ । स्वास्थ्यकर्मीले गरेका दुर्व्यवहार र स्वास्थ्यकर्मीमाथि हुने दुर्व्यवहारको पनि अभिलेखन गरिनेछ । यी सम्पूर्ण अभिलेखहरुको संगालोको रुपमा हरेक वर्षको वैशाखमा स्वास्थ्य अधिकार वर्ष पुस्तिका प्रकाशन गर्ने लक्ष्य लिई अगाडि बढेको छ ।

उद्देश्य

- अहिलेको स्वास्थ्य सेवाको बास्तविक स्थितिको बारेमा जानकारी लिने ।
- राष्ट्रले प्रदान गरेको स्वास्थ्य सेवाको ताकत तथा कमजोरीलाई पहिचान गर्ने ।
- स्वास्थ्य क्षेत्रमा भइरहेको राम्रो र उदाहरणीय कार्यको अभिलेख संकलन गर्ने
- जनताले पाउनु पर्ने स्वास्थ्य अधिकार प्रत्याभुती गर्न ।
- जनताले कुनै भेदभाव बिना निः शुल्क स्वास्थ्य सेवामा पहुँच भयो कि भएन बुझ्न ।

घट्ना अध्ययन कसरी गर्ने ?

- स्वास्थ्य अधिकार हनन् भएको जानकारी कहिं कतैबाट सामान्य रुपमा मात्रै उपलब्ध हुने वित्तिकै फोन गरेर वा नजिकैको चिनजानको व्यक्तिसँग क्रस चेक गरेर बुझ्ने ।
- स्वास्थ्य अधिकार हनन् भएको हो भन्ने कुरा यकिन भएपछि पीडितसँग वा उसको परिवारसँग सम्पर्क गर्ने
- घट्नास्थल पुगेर पीडितसँग अन्तर्वार्ता गर्ने । यसअघि पीडितलाई ढाडस दिँदै घट्नाको विवरण लिने ।
- घट्ना अध्ययन फाराममा उल्लेख भएबमोजिम घट्नाको विवरण टिप्दै जाने ।
- घट्ना विवरण फारम भर्दा सकेसम्म अडियो वा भिडियो रेकर्ड पनि गर्ने ।
- घट्ना विवरणभन्दा वढी सूचना नोटबुकमा उल्लेख गर्ने ।
- घट्नासँग सम्वन्धित कागजातहरु, टिकट, प्रिस्क्रिप्सनहरुको फोटो लिने ।
- पीडितले बोल्न नचाहेमा वा नसकेमा बलजफ्ती नगर्ने ।
- पीडितसँग अनुमति लिइ आफन्तमार्फत भए पनि घट्ना विवरण संकलन गर्ने ।
- घट्नासँग सम्वन्धित समाचार र विवरण सहि भए नभएको तथ्यांक दोस्रो माध्यमबाट पनि संकलन गरी भेरिफाइ गर्ने ।
- पीडितसँग अन्तर्वार्ता गरिसकेपछि आरोपित स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मीसँग पनि अन्तर्वार्ता गर्ने ।
- संकलित सम्पूर्ण तथ्यांकहरु ठिक भए नभएको पुनः चेक गर्ने ।
- तथ्यांकहरु ठिक भएको स्पष्ट भए पछि स्वास्थ्य अधिकार तथा सुर्ती नियन्त्रण जिल्ला सञ्जाल, मानवअधिकावादी र समन्वयकर्ताहरुको वैठक बसी फारमलाई पुनः एकचोटी चेक गर्ने ।
- घट्नासँग सम्बन्धित फारम क्षेत्रीय कार्यालयमार्फत प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्रोत केन्द्र (रेस्फेक)मा पठाउने । ❑

पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा

अन्तर्राष्ट्रिय श्रम सङ्गठनको तथ्याङ्क अनुसार विश्वमा वार्षिक २ करोड ७० लाख मजदुर काम गर्दागर्दै कार्यस्थलमा नै दुर्घटनामा पर्छन् भने २ लाख जति दुर्घटनामा परी कार्यस्थलमा नै मर्छन् । यो तथ्याङ्क डरलाग्दो छ । त्यस कारणले सरोकारवालाले पेशागत स्वास्थ्य तथा सुरक्षामा ध्यान दिनु जरुरी छ ।

पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षाका विषयमा अधिकांश मजदूरलाई थाहा नहुँदा अनाहकमा ७५ प्रतिशत मजदूर दीर्घ रोगबाट पीडित छन् । रोजगारदाता र श्रमिक यो विषयप्रति संवेदनशील हुन नसक्दा अनजानमै कामदारहरू रोग बोक्न बाध्य भएका हुन् । बाँकी २५ प्रतिशतमा भने केही न केही प्रकारका रोग आफूले गरी आएको पेशाकै कारण उत्पन्न हुने गरेको छ ।

साधारणतया कार्यस्थलमा प्रशस्त उज्यालो नभएको कारण दुर्घटना हुन सक्छ, मेशिनर उपकरणमा छेकवार नहुँदा दुर्घटना हुन सक्छ, आगलागि भएर दुर्घटना हुन सक्छ, अनि विद्युतीय कारणले दुर्घटना हुन सक्छ भने कहिलेकाहीं मजदुरको दक्षता कम भएको कारण पनि दुर्घटना हुन सक्छ । त्यस्तै कहिलेकाहीं मजदुरको निन्द्रामा कमी भएर र शारीरिक थकान र अस्वस्थता र रोगका कारण पनि दुर्घटना हुन सक्छ ।

विद्युतीय दुर्घटना पनि खतरनाक छ । साधारण घर, पसलमा 'टु वायर सिस्टम' ले विद्युतीकरण गरिएको हुन्छ भने ठूला-ठूला घर, पसल, उद्योगमा 'फोर वायर सिस्टम' ले विद्युतीकरण गरिएको हुन्छ । 'टु वायर सिस्टम' मा भोल्टेज २२० हुन्छ भने 'फोर वायर सिस्टम' मा ४४० हुन्छ । भोल्टेज जति धेरै भयो खतरा पनि त्यत्तिकै बढी हुन्छ ।

पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षाका लागि मेशिनमा छेकवार भएको र नभएको, विद्युतीय वायरिङको अवस्था ठीक भएको र नभएको, आगो निभाउने उपकरण ठीक र उचित स्थानमा राखेको र नराखेको र आवश्यक पर्दा सञ्चालन गर्न मिल्ने गरी ठीक अवस्थामा भएको र नभएको बारेमा समय समयमा परीक्षण गर्नुपर्छ । मेशिन चलाउँदा मजदुरले मेशिनको प्रकार अनुसारको सेफ्टी ग्याजेट प्रयोग गरेको हुनुपर्छ । जस्तो वेल्डिङ गर्दा मुख छोप्ने सिल्ड प्रयोग गर्नै पर्छ, ग्राईन्डिङ गर्दा आँखा छोप्न 'सेफ्टी गगल (चश्मा)' प्रयोग गर्नै पर्छ अनि कम्प्रेसर मेसिन सञ्चालन गर्दा कान छोप्न 'ईअर मफ' प्रयोग गर्नै पर्छ ।

प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्रोत केन्द्र (रेस्फेक)ले गरेको एक अध्ययन प्रतिवेदनले यस्तो देखाएको हो । अध्ययन



प्रतिवेदनअनुसार ७५ प्रतिशत दीर्घरोगीमध्ये ३२ प्रतिशतमा आँखाको समस्या, १३ प्रतिशतमा हाडको समस्या र १२ प्रतिशतमा पेटसम्बन्धी रोग छ । केन्द्रका कार्यकारी निर्देशक शान्तलाल मुल्मीका अनुसार नेपालमा पेशागत रोगबारे पर्याप्त जानकारी नभएकाले शारीरिक श्रमिक र बौद्धिक श्रमिक पनि उत्तिकै मात्रामा रोगी भएका छन् ।

उद्योग, कार्यालय, कलकारखाना, विद्यालयलगायत औपचारिक क्षेत्रमा काम गर्ने कामदार र कर्मचारीमा समेत रोगको स्थिति भयावह छ भने निर्माण, घरेलु कामदार, कृषिलगायत अनौपचारिक क्षेत्रमा रहेका असङ्गठित कामदारको पेशागत स्वास्थ्य झनै पीडादायी रहेको पाइएको छ ।

कामदारले सुरक्षासामग्रीको प्रयोग नै नगरी धूलो, धुवाँ र चर्को ध्वनिमा काम गर्ने गरेका छन् । औपचारिक क्षेत्रमा गह्रुँगो सामान उचाल्न लिफ्टरको प्रयोग भए पनि अनौपचारिक क्षेत्रमा बोझिलो सामान उपकरणको प्रयोग नै नगरी उचाल्ने गरिएको छ । उमेर र बल भएसम्म केही नहुने भएकाले कामदारले हेलचेर्क्याइँ गर्ने गरेको पाइएको छ ।

औपचारिक क्षेत्रमा काम गर्ने बौद्धिक पेशाकर्मीमध्ये १७ प्रतिशत एउटै शैलीमा दिनभरि काम गर्छन् भने ३३ प्रतिशत एउटै ठाउँमा बसेर काम गर्छन् । यसले गर्दा शरीरमा हाड र नसाको समस्या देखिने गर्दछ ।

श्रम ऐनमा गरिएको व्यवस्था

श्रम ऐन २०७४ ले रोजगारदाताले व्यवसायजन्य स्वास्थ्य र सुरक्षाका लागि कार्यस्थलमा अपनाउनुपर्ने उपाय तथा व्यवस्था गर्नुपर्ने उल्लेख गरेको छ । ऐनको परिच्छेद-१२ मा व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्यसम्बन्धी व्यवस्था गरिएको छ । यसमा रोजगारदाताले सुरक्षा र स्वास्थ्यसम्बन्धी नीति बनाउनुपर्ने उल्लेख छ । रोजगारदाताले कार्यस्थलमा श्रमिक तथा अन्य व्यक्तिको सुरक्षा र स्वास्थ्यसम्बन्धी नीति बनाई कार्यालयमा दर्ता गर्नुपर्ने प्रावधान छ । रोजगारदाताले कुनै उपकरण, वस्तु वा पदार्थबाट कार्यस्थलमा सम्बद्ध व्यक्तिको सुरक्षा र स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर नपर्ने गरी उपयुक्त ढङ्गले सञ्चालन वा प्रयोग गर्ने विधि तथा प्रक्रिया निर्धारण गर्नुपर्ने



पनि ऐनमा व्यवस्था गरिएको छ । त्यस्तो उपकरण, वस्तु वा पदार्थको प्रयोगबाट सुरक्षा वा स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्न सक्ने खतरा पत्ता लगाई खतरा हटाउन वा घटाउन आवश्यक अनुसन्धान, प्रयोग वा परीक्षण गर्नुपर्ने कुरा ऐनमा रहेको छ । कार्यस्थलमा सञ्चालन तथा प्रयोग हुने उपकरण, वस्तु वा पदार्थको सञ्चालन तथा प्रयोग गर्दा सुरक्षा र स्वास्थ्यको दृष्टिले अपनाउनुपर्ने आवश्यक कुराबारे पूर्ण रूपमा जानकारी गराउन दिग्दर्शन तयार गर्नुपर्ने दायित्व पनि रोजगारदाताको छ ।

श्रमिकको कर्तव्य

कार्यस्थलमा जानीजानी वा लापरवाहीपूर्वक आफ्नो वा अरू कसैको सुरक्षा तथा स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्ने वा खतरा पुग्न सक्ने कुनै पनि कार्य गर्नु हुँदैन ।

कार्यस्थलमा सञ्चालन तथा प्रयोग हुने उपकरण, वस्तु वा पदार्थको सञ्चालन तथा प्रयोग सुरक्षित तथा होशियारीपूर्वक सञ्चालन तथा प्रयोग गर्न तयार गरिएको दिग्दर्शन, सल्लाह तथा अन्य कुराको सम्बन्धमा जानकारी प्राप्त गर्नुपर्छ ।

कार्यस्थल, उपकरण, वस्तु वा पदार्थ सञ्चालन तथा प्रयोग गर्न तयार पारिएको दिग्दर्शन जानकारी तथा सल्लाहबमोजिम त्यस्तो कार्यस्थल, उपकरण वा पदार्थ सुरक्षित तथा होसियारीपूर्वक सञ्चालन तथा प्रयोग गर्नुपर्छ ।

रोजगारदाताले उपलब्ध गराएको व्यक्तिगत सुरक्षा साधनको प्रयोग अनिवार्य गर्नुपर्छ । ❑

सुर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रणका लागि अवलम्वन गर्नुपर्ने कुराहरू

- रत्नश्वरी चवाल

युवाहरू देश निर्माणका आधार स्तम्भ हुन र ऊर्जाका स्रोत हुन । युवामा रहेको अदम्य आँट र हिम्मतले देश विकासका निम्ती प्रयोग गर्न सकिएको खण्डमा देशले विकासको गतिलाई सजिलै अवलम्वन गर्न सक्छ । युवाहरूले परापूर्वक कालदेखि नै गौरवमय ऐतिहास रच्दै आइरहेको कुरा विश्व इतिहासको रंगमञ्चमा राम्रैसँग पुष्टि भएको कुरा हो ।

पौराणिक इतिहास केलाउँदा होस् या हरेक देशको क्रान्ति र आन्दोलनमा होस् युवाको भुमिका सशक्त ढंगले नै सम्भव भएको दृष्टान्त हामी माझ छ । यस्ता सशक्त भूमिका निभाउने युवाहरूलाई कमजोर बनाउनकै लागि एउटा पक्ष जो पैसा मात्र कमाउने ध्याउन्नामा रहेका छन् , उनीहरूले युवालाई कमजोर पार्नका लागि कुलतमा फसाउने जालसाझी गरिरहेका छन् ।

युवा शक्तिको आम्दानीको धेरै हिस्सालाई आफ्नो भागमा पार्नका लागि सुर्तीजन्य पदार्थ र मादक पदार्थ सेवन गर्न उत्प्रेरणा दिने कार्य गरिरहेको हुन्छ । दलाल पुँजीपति वर्ग, विस्तारवादका मतियारहरू खासगरी यो क्षेत्रमा लागि परेका हुन्छन् । यसर्थ युवा जोश र जाँगरलाई सिथिल पार्ने सुर्तीजन्य पदार्थको नियन्त्रण गर्नु प्रत्येक सच्चा नागरिकको कर्तव्य हो। शुरुमा सुर्ती सेवन गर्ने लत बसाइ लागू औषध सेवन गराउने योजना काला व्यापारी वर्गको रहेको हुन्छ ।

नेपालमा सुर्तीजन्य पदार्थको प्रचलन करिब ३५० वर्षअघि देखि तमाखु खाने लतको रूपमा भित्र्याइएको थियो । त्यतिबेला यो लत दरवार र कुलिन घरानामा मात्र सिमित थियो । भारतमा वृटिस साम्राज्यको दबदबापछि खासगरी सुगौली सन्धि र पछि जंगबहादुरको युरोप भ्रमणपछि चुरोट पिउने, खैनी खाने र सुती (जर्दा) युक्त पान खाने प्रचलन नेपालमा भित्रियो । प्रथम विश्वयुद्धपछि फर्केको लाहुरेहरूले सुर्तीजन्य लतको संस्कृति नेपालको पहाड कन्दराका घर झोपडीसम्म पुऱ्याए । द्वितीय विश्वयुद्धपछि त यो क्रम झन् बढ्दै गयो । नेपालमा सुतीको प्रयोग तमाखु, चुरोट, विडीँ, कंकड, सूल्या, खैनी, जर्दावाल पान तथा सुपारी आदिको रूपमा हुनेगरेको छ । अहिले सवैभन्दा बढी प्रचलनमा भनेको चुरोट, विडीँ र खैनी र सुती मिसिएको सुपारी सेवन आएका छन् ।

तत्कालिन समयमा सम्पन्न र शक्तिशाली नेपालको अहिलेको अवनतीको कारण नेपालमा भित्रिएको सुर्तीजन्य विकृति पनि एक हो भनी मान्न सकिन्छ । यस विकृतिसँगै आएको राज्य-शक्तिको नयाँ मापदन्डले नेपालको परम्परागत मूल्य, मान्यता र शक्ति सन्तुलनलाई खल्वल्याएर विदेशी संस्कृति, मूल्य र मान्यताको प्रभुत्वलाई कायम गऱ्यो । यसरी सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन नेपाली जनजीवन खासगरी ग्रामीण क्षेत्रका जनजीवनसँगै व्यावहारिक रूपले संस्कृति र परम्परासँग गाँसिन गयो । पाहुनाहरू आउँदा, भेटघाट हुँदा, भोज भतेरमा, युवायुवतीहरूको मायाप्रितीको खेलहरूमा चुरोट, विडीँ र सुतीजन्यवस्तु सजिलो संवाद चलाउने बस्तुको रूपमा स्थापित हुदै गयो । परिवर्तित मुल्य मान्यताको नेपाली जनताको स्वास्थ्य र जीवनस्तरमा परेको असर मापन गर्ने सजिलो र स्पष्ट (Direct) नभए पनि ऐतिहासिक परिवन्दले भोग्नु परेको गरिबी र किंकर्तव्यविमुढताले स्वास्थ्यमा पार्ने असरहरूबाट अन्दाज भने गर्न सकिन्छ ।

अहिले विश्वमा १ अर्ब १० करोड भन्दाबढी व्यक्ति धुम्रपानको सिकार भएका छन् र यसको कारण १ वर्षमा १० लाखको ज्यान लिने गरेको छ। नेपालमा ४१ लाखभन्दाबढी व्यक्ति धुम्रपानको सिकार भएका छन् भने यसको कारण वर्षेनि १६ हजार भन्दा बढीको मृत्यु हुने गरको छ। यसमा खैनी, पान मसला र अन्य सुर्तीजन्य सेवनको असर थप्ने हो भने नेपालमा यो मृत्युदर ज्यादै धेरै हुने कुराको अनुमान गर्न सकिन्छ। यद्यपि पछिल्लो आँकडा प्राप्त छैन। सहरी क्षेत्र र शिक्षित समाजमा धुम्रपान र सुर्तीजन्य बस्तुको सेवन औसत प्रतिशतमा केही घटेको भए पनि ग्रामीण क्षेत्रमा बढ्दै गएको छ। विश्व स्वास्थ्य संघको अनुमान अनुसार एसियामा मात्र प्रतिदिन ५० हजार किशोरले धुम्रपान सुरू गर्दछन्। सर्वेक्षणअनुसार सुरू गर्नेहरूलाई सवैभन्दा बढी प्रभाव पार्ने क्रमशः विज्ञापन, परम्परागत सेवा र संस्कृति र साथीभाईसंगको सरसंगत वा वयस्कहरूको आग्रह हुन्।

सुर्तीजन्य बस्तुहरूले मानव-स्वास्थ्य, पशुपक्षी र पर्यावरणमा धेरै हानी पुऱ्याउँछन्। त्यसैले चुरोट र विडीँलाई विषको खिली (Poison Stick) र पानमसाला, खैनी र अन्य सुर्तीजन्य बस्तुलाई विषको पुडिया वा विस्तारै सास्ति दिएर मार्ने विष वा मन्दविष (Slow poison) हुन् भनी भन्न सकिन्छ। यसैगरी चुरोटलगायत सुर्तीजन्य बस्तुहरूलाई मानिसको शरीर र मनलाई अत्यन्त नराम्रोसँग वशीभूत गर्ने मादकपदार्थ (Addictive Substance) भनिनु पर्छ। चुरोटले मानिसको विचार गर्ने शक्ति, चिन्तन र मनन गर्ने क्षमता, सिर्जनशिलतालाई अपरोक्षरूपमा हानी गर्ने गरेको हुन्छ जुन प्रत्यक्षरूपमा सरोकारवालाले थाहा पाउन सक्दैन। चुरोटले एकाग्रता बढाउछ, पीर हटाउँछ र आनन्द दिन्छ भन्ने प्रचार झुठ र भ्रामक हो। यसले यौन क्षमतामा ह्रास ल्याउने, प्रजनन् अंगमा हानी पुर्याउने, छालामा विभिन्न रोग लगाउने, छाला चाउरी बनाउने, तालु खुइलाउने, मुखको क्यान्सर गराउने गर्दछ।

चुरोट तथा सुर्तीजन्य बस्तुहरूले गर्ने हानीलाई अन्य विषहरू (poisons) र मादक पदार्थहरू (Addictive Substances) संग दाज्ने हो भने हो भने सुर्तीजन्य



बस्तुहरूलाई पनि अन्य विषहरू (Poisons) र मादक पदार्थहरू (Addictive Substances) विरूद्ध निर्माण गरिएका नियम-कानुन र नियन्त्रणात्मक कदम स्वभाविक रूपमा राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा लागू गर्नु पर्ने हो। तसर्थ उपरोक्त कानुन अनुरूप सुर्तीजन्य पदार्थ पैदा गर्ने, उत्पादन गर्ने, विक्री वितरण गर्ने, प्रचार प्रसार गर्ने र उपयोग गर्ने गराउनेलाई सजाय र उनीहरूबाट उचित क्षतिपूर्ति दिलाउने व्यवस्था पनि स्वभाविक रूपमा हुनु पर्ने हो।

सुर्तीजन्य बस्तु खासगरी चुरोट, विडीँ, तमाखु, कंकडको सेवन गर्नेहरूले आफ्नो मन र शरीरलाई मात्र रोगी बनाएका वा हानी पुऱ्याएका छैनन् सँगै बस्ने-सुत्ने सहचरी, परिवार र समूदायलाई पनि त्यतिकै रोगी बनाउने र हानी पुऱ्याउने गर्छन्। चिकित्सकहरूका अनुसार अरूले गरेको धूमपानको धूँवा (Passive Smoking) को कारणले आमा खास गरी गर्भवती आमाले पिउने चुरोट र सुर्ति उपयोगले, गर्भपतन, सानो जिउडाल भएको बच्चा जन्मने, समयभन्दा अघि जन्मने, बच्चा छाती/मुटुको रोगले बढी पीडित हुने, बच्चाको सामान्य वृद्धि दरमा वाधा पुऱ्याउने र बच्चाको क्यान्सर बढी हुने सम्भावना हुने हुन्छ। तसर्थ सुर्तीजन्य बस्तुहरू सेवन नगर्ने व्यक्तिहरूको स्वास्थ्यमा हानी पुऱ्याउने गरी कसैले पनि मानव अधिकारको हनन गर्न पाइन्न, मानव अधिकारको सर्वमान्य सिद्धान्तलाई सवैले स्मरण

गर्नु पर्दछ। चुरोट खानेको चुरोट खान पाउनु "मानव अधिकार" हो भन्ने कुतर्कको आधारमा चुरोट नखानेको अधिकार कुण्ठित पार्ने भन्ने हुदैन। यसका अतिरिक्त चुरोट र सुर्तीको उत्पादन, उपयोग्य र विसर्जन सबै अवस्थामा यसले अन्य वालीनाली र पर्यावरणमा गम्भीर र हानीकारक असर परिरहेको हुन्छ। तसर्थ चुरोट (धुम्रपान) र सुर्तीजन्य बस्तुको सेवन गर्ने संस्कृतिलाई नै समाप्त पार्न र सो सेवनलाई दुरूत्साहन गर्न युवा वर्गले नै धेरै कुराको अवलम्बन गरिनु आवश्यक छ।

चुरोट र सुर्तिजन्य सवैलाई हाम्रो संस्कृति र व्यवहारबाट अलग्याउन आन्दोलनकै स्तरमा प्रचारप्रसार गर्न सवैले सहभागीमूलक प्रतिवद्धता जनाई क्रियाशिल भई अग्रसर हुनुपर्छ। यी बस्तुहरू सरकारी, सामाजिक वा कुनैपनि पारिवारिक समारोह र भोज भतेरहरूमा बहिस्कृत हुनुपर्छ।

सुर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रण तथा नियमन ऐन २०६८ ले निदिष्ट गरेका सार्वजनिक स्थलमा तत्काललाई सुर्तीमुक्त क्षेत्र घोषणा गरिनुपर्दछ। चुरोट र सुतीले पैदा गर्ने विरामी र मृत्युको क्षतिपूर्ति कम्पनीले आफ्नै कोषबाट व्यहोर्ने कानुन बनाई लागू गर्नु पर्छ। त्यस्तै सार्वजनिक क्यान्सर र मुटु अस्पतालको घटिमा २५ प्रतिशत खर्च यी कम्पनीबाट व्यहोर्न लगाउनु छुट्टै व्यवस्था गर्नु पर्छ।

बाहिरबाट निकासी गर्ने चुरोट र सुर्तीजन्य बस्तुको दुरूत्साहनको लागि विलाशिता सामग्री भन्दा दुई गुणा भन्सार र कर लगाउनु पर्छ। यसैंगरी सुर्तीजन्य पदार्थमा प्रगतिशिल कर लागू गरिनु पर्दछ र पत्येक वर्ष कर वृद्धि गरी रोग र मृत्यु घटाउने वातावरण बनाउनुपर्दछ। सुर्तीजन्य पदार्थमा वर्षेनी कर वृद्धि गरी सोबाट आर्जित राजश्व क्यान्सरजस्ता सुर्तीकारक रोगको निःशुल्क उपचारमा खर्च गराउन सरकारलाई घच्घच्याउनु पर्दछ। यसैंगरी चुरोट विडीँ बनाउने कुनै पनि नयाँ कारखानालाई लाइसेन्स वा अनुमति दिने कार्यमा रोक लगाउनु पर्छ र भएको कारखानालाई उत्पादन गर्न पाउने कोटा बर्षै पिच्छे घटाउदै लगेर १५ वर्षभित्र उत्पादन गर्न रोक लगाउनु पर्छ। चुरोट र सुर्तीको अम्मल छाड्नेहरूको एसोसिएसनहरू बनाउन सहयोग गरी उनिहरूलाई यसको विरूद्ध आन्दोलनमा उतार्नु पर्छ। चुरोट छाड्दा भएको लाभ र अनुभव सार्वजनिक गरी प्रचारप्रसार गर्न उत्प्रेरित गर्नुपर्छ। ❑

(लेखिका स्वास्थ्य अधिकार तथा सुर्ती नियन्त्रण जिल्ला सञ्जाल भक्तपुरकी संयोजक हुन्)



सुर्तीले शरीरका सम्पूर्ण अंगहरुलाई विगार्ने गर्दछ ।

खनिजयुक्त पानीको सेवनले ढाडको समस्या कम हुन्छ

सामान्यतया गर्दनको पछाडि (घिच्रो) र नितम्बबीचको मध्यरेखामा हुने दुखाइलाई ढाड दुख्नु भनिन्छ। मेरुदण्डका हड्डी र मांसपेशीलाई असर गर्ने रोगले ढाड दुख्छ। ढाड दुखाइकै कारण अधिकांशले काममा ध्यान दिन सक्दैनन्। नेपालमा गलत किसिमको खानपान, रहनसहन र बसाइले ढाड दुख्नेहरूको सङ्ख्या धेरै छ। समयमै उपचार गरे ढाड दुखाइ निको पार्न सकिने डा. सरोज सुवाल बताउँछन्। हामीले खाने पानी शुद्ध भए तापनि आवश्यक खनिज (मिनरल) तङ्खव नहुँदा हड्डीमा समस्या देखिने उनको भनाइ छ। जनवादी गणतन्त्र चीनको हुवेई प्रान्तस्थित याङ्त्से विश्वविद्यालयबाट अर्थोपेडिक्समा माष्टर इन सर्जरी (एमएस) गरेका डा. सुवाल मध्यपुर अस्पतालमा अर्थोपेडिक सर्जनका रूपमा कार्यरत छन्। चीनकै चियामुसी विश्वविद्यालयबाट एमबीबीएस गरेका डा. सुवालसँग ढाड दुख्ने समस्या र समाधानका उयायबारे पूर्णभक्त दुवालले गरेको कुराकानीको सम्पादित अंशः

ढाड दुख्ने समस्या के कारण हुन्छ ?

ढाड दुख्नुको मुख्य कारण गलत तरीकाले काम गर्नु वा बस्नु नै हो। ढाड वा नजीकको मांसपेशीमा असर परेर यस्तो समस्या शुरू हुन्छ। कुर्सीमा बसेर बढी समयसम्म काम गर्नेलाई ढाडको समस्या धेरै हुन्छ। एउटै 'पोजिशनमा' बस्दा पछाडिको मांसपेशी एकदमै थाकेको हुन्छ। ढाडलाई अप्ठ्यारो गरेर राखिराख्दा पनि मांसपेशी थाकेर ढाड दुख्छ। नेपालमा लामो समयसम्म बाइक चलाउने र दिनभर कम्प्युटर चलाउनेको ढाड दुख्ने समस्या धेरै देखिएको छ। बढी तौल हुनु पनि ढाड दुख्नुको अर्को कारण हो। आसन ठीक भएन भने पनि ढाड दुख्छ। लामो यात्राको समयमा समेत यो समस्या आउँछ। एउटै आसनमा २० मिनेटभन्दा धेरै बेर बस्दा वा जुनसुकै काम गर्दा पनि ढाड दुख्छ। यस्तो दुखाइलाई 'मेकानिकल पेन' भनिन्छ।

शरीरमा कुनै रोग देखियो भने पनि ढाड दुख्छ। रोगका कारण दुख्ने दुखाइलाई 'प्याथोलोजिकल पेन' भनिन्छ। मांसपेशी र हड्डीको रोग वा ट्युमर, मिर्गौलाको पत्थरीले पनि ढाड दुख्छ। ढाडको अधिकांश समस्या मांसपेशी कमजोर भएर हुन्छ। नसासम्बन्धी र हड्डी खिइने समस्याले समेत ढाड दुख्छ।

ढाड दुख्नबाट बच्न के गर्नुपर्छ ?

काम गर्दा समयसमयमा पोजिशन परिवर्तन गरिराख्नुपर्छ। केरा, अण्डा, माछामासु जस्ता ढाड बलियो बनाउने तत्त्व भएको खाना खानुपर्छ। शारीरिक क्रियाकलाप र व्यायाम नियमित गर्नुपर्छ। अत्यधिक भार अनुपयुक्त तरीकाले उचाल्नु हुँदैन। नमिल्दो आसनमा बस्नु हुँदैन। शरीरमा कुनै रोगको सङ्केत देखिनेबित्तिकै उपचार थाल्नुपर्छ। मिर्गौलामा पानी जम्ने, मिर्गौलाको पत्थरी, मूत्राशय तथा मूत्रनलीको तल्लो भागमा सङ्क्रमण आदिद्वारा तल्लो ढाडमा दुखाइ हुन सक्छ। त्यसैले, परीक्षण गरेर कारण पहिल्याई उपचार गर्नुपर्छ।

ढाड दुख्न नदिन कस्तो खाना खानुपर्छ ?

क्याल्सियम र भिटामिनयुक्त खाना खानुपर्छ। यसैगरी दैनिक घटीमा ३ लिटर पानीको सेवन गर्नुपर्छ। खानेपानीमा मिनरल हुनैपर्छ। पानीमा न्यूनतम मात्रामा जिङ्क, म्याग्नेसियम, फोस्फरस र क्याल्सियम हुनुपर्छ। हामीले खाने खानामा पनि यी तत्त्व भएमा हड्डी मजबूत हुन्छ र हाड दुख्ने समस्या मुश्किलले मात्र देखापर्छ।

ढाड दुखाइ कति किसिमका हुन्छन् ?

ढाड दुखाइ खासगरी तीन किसिमका हुन्छन्। १) माथिल्लो ढाड दुखाइ (सर्भिकल) २) बीचको ढाड दुखाइ र ३) तल्लो ढाड दुखाइ (लम्बर)। उमेर बित्दै गएपछि विशेषगरी

सर्भिकल र लम्बर पेन हुन्छ। बीचको ढाड दुखाइ भने अन्य रोगका कारण हुन्छ। टीबी (क्षयरोग) र दुर्घटनाका कारण बीचको ढाड दुख्छ। तल्लो ढाड दुख्नुको कारण गलत बसाइ हो। झुकेर र निहुरेर काम गर्दा, लामो यात्रा गर्दा, कच्ची सडकमा बाइक चलाउँदा तल्लो ढाड दुख्छ। महिलाहरूमा भने महिला अङ्गकै कारण पनि ढाड दुख्छ।

महिलाहरूमा ढाड दुख्नुको कारण के हो त ?

नेपाली महिलाहरू एउटै पोजिशनमा निहुरेर लुगा धुन्छन्। यो गलत हो। टेबलमाथि बाटा राखेर धुने गरेमा निहुरिनु पर्दैन। महिलाहरूमा ढाड दुख्नुको कारण सङ्क्रमण पनि हो। पाठेघर र ट्युमरका कारण महिलालाई ढाड दुख्छ। पाठेघरको मुखको क्यान्सर, पाठेघरमा हुने सङ्क्रमण, महीनावारीमा हुने हर्मोन गडबढीले समेत यस्तो समस्या आउँछ। यद्यपि, महीनावारीमा ५-६ दिनसम्म ढाड दुख्नु सामान्य नै हो।

ढाड दुख्नुका अन्य कारण के के हुन् त ?

पिसाबमा सङ्क्रमण भएर पनि ढाड दुख्छ। सङ्क्रमण हुँदा ज्वरो आउँछ। १ हप्ताभन्दा बढी ज्वरो आएमा, पिसाब पोलेमा ढाड दुख्न सक्छ। दुर्घटनामा परेर र नसा च्यापिएर समेत डाढ दुन्छ। खोक्दा, हाँछ्यु गर्दा ढाड दुख्छ भने हड्डीको डिस्क (कुर्कुरे) खुस्केको हुन सक्छ। उमेर बढ्दै जाँदा स्पाइनल स्टेनोसिसका हड्डी खिइएर नसाघर खुम्चिन्छ। त्यसको प्रभावले पनि ढाड दुख्छ।

ढाड दुख्नुका लक्षण र उपचार के हो ?

ढाड दुखिरहनु, आलस्य हुनु, जीउ कमजोर हुनु, थकान हुनु, शरीरमा गाँठागुठी हुनु ढाड दुख्नुका लक्षण हुन्। दुखाइको उपचार दुखाइ के कति कारणले भएको हो, सोहीअनुसार गर्नुपर्दछ। ढाडको दुखाइको पहिचान रक्त परीक्षण, मूत्र परीक्षण, एक्सरे, सीटी स्क्यान, एमआरआई आदि विभिन्न तरीकाबाट गर्न सकिन्छ। यदि नसा च्यापिएको छ भने अलि बढी ध्यान दिनुपर्छ। नसा च्यापिएको छ भने अन्य समस्या पनि आउँछ। १२ सातामा पनि ठीक भएन भने सर्जरी नै गर्नुपर्ने हुन सक्छ। हड्डी खिइएर भएको हो भने हड्डी रगडिएर नसा निस्कने बाटो साँघुरो हुँदै जान्छ। नसा च्यापिएपछि नसाहरू खुम्चिन्छ, जसले गर्दा मांसपेशी कमजोर हुन्छ। मांसपेशी कमजोर भएपछि बिरामीलाई दुख्छ। पाठेघरमा समस्या भए/नभएको निर्क्योल गर्नुपर्छ। पिसाबको परीक्षणसमेत गर्नुपर्छ। कसैलाई स्थायी रूपमा ढाड पनि दुख्छ। यस्तो बेलामा बेलाबखत फिजियोथेरापी गरिरहनुपर्छ। यसले मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ।नसा च्यापिने समस्या कुरकुरे हड्डी फुटेर र हड्डी खिएर पनि हो। यो क्रोनिक खिइएर हुन्छ। यस्तो समस्या ६०-७० वर्ष कटेपछि मात्रै हुन्छ। तर, कुरकुरे हड्डी फुट्यो भने युवा उमेरमा पनि यो समस्या आउँछ। नसा च्यापियो भने खुट्टा झमझम हुन्छ।

हड्डी दुखेमा बीएमडी (बोन मिनरल डेन्सिटी) परीक्षण गर्नुपर्छ। मध्यपुर अस्पतालमा २-३ हजार रुपैयाँमा यो परीक्षण हुन्छ। ६५ वर्षभन्दा माथिको ओस्टपोरोसिस हुन्छ। यस बेला हड्डीको क्षमता खोक्रो भइसकेको हुन्छ। यस्तो बेला हड्डी जुनसुकै बेला पनि भाँचिन सक्छ। त्यसैले, हड्डीको परीक्षण समय समयमा गर्नुपर्छ।

हड्डीको समस्यासँग धुम्रपानको केही सम्बन्ध छ कि ?

धूमपानले हड्डी धेरै कमजोर हुन्छ। धूमपानले हड्डीमा अक्टब्लास्ट बन्न दिँदैन र हड्डी विकासमा ढिलाइ गरिदिन्छ। त्यसैले, हड्डी भाँचिएको बेला धूमपान गर्नु नै भएन। अरू बेला पनि गर्नु हुँदैन।

हड्डीको परीक्षण कहिले कहिले गर्नुपर्छ ?

शरीरमा चोटपटक लाग्दा, शरीरमा कडा वा नरम खालका गिर्खा, गाँठो आएमा, हातखुट्टा लामो समयसम्म झमझम भइरहेमा हड्डी र नसाको परीक्षण गर्नुपर्छ। हातको काम गर्ने क्षमता कम भएमा र घाँटी दुखेमा पनि यस्तो परीक्षण गर्नुपर्छ। टाउकोको पछाडिपट्टिको भाग दुखेमा, रिँगटा लागेमा र लगातार ज्वरो आएमा हड्डी जँचाउनुपर्छ। यसैगरी क्षयरोग लागेका बिरामीले समय समयमा हड्डी परीक्षण गर्नुपर्छ। हातखुट्टा चलाउन समस्या भएमा, छालाको रङ परिवर्तन भएमा, शरीरको कुनै भागमा ट्युमर भएमा, हड्डीको प्रकृति फेरिएमा, जोर्नीको समस्या भएमा, बाथ र युरिक एसिड भएमा पनि बेला बेला हड्डी परीक्षण गर्नुपर्छ। ❑

स्पाइन इन्जरी



स्पाइन के हो ?
टाउकोको पछाडिको भाग गर्दनदेखि तल मेरुदण्डको पुच्छरको हड्डीसम्मको भाग स्पाइन हो। यसलाई मेरुदण्ड पनि भनिन्छ। मेरुदण्ड नसा, हड्डी, कुर्कुरे (डिस्क) र मांसपेशीले हाम्रो शरीरको स्पाइन बनाउँछ। यदि स्पाइन भएन भने सीधा उभिने, बस्ने र हातखुट्टा चलाउन सकिँदैन।

मेरुदण्डका हड्डीका मांसपेशी (प्यारास्पाइनल मसल्स) र स्पाइनल कर्ड (मेरुदण्डको नसा)बाट निस्किएका नसाका हाँगा गर्दनदेखि तल कम्मरसम्म पुगेका हुन्छन्। गर्दनसम्म पुगेको नसाको हाँगाले हात चलाउने र कम्मर सम्म पुगेको हाँगाले गोडाहरू चलाउने काम गर्छ। समग्रमा यस किसिमको प्रक्रियालाई स्पाइन भनिन्छ। मेरुदण्डको सबैभन्दा भित्र स्पाइनल कर्ड (नसा) हुन्छ। मेरुदण्डको नसाको वरिपरि पानी हुन्छ जसलाई सीएसएफ भनिन्छ। त्यसको वरिपरि कभर हुन्छ जसलाई ड्युरा भनिन्छ।

स्पाइनमा देखिने समस्या केके हुन् ?
स्पाइनमा समस्या बच्चादेखि उमेर पुगेका मानिसहरूमा देखिन सक्छ। स्कोलियोसिस (ढाड बाङ्गिने) स्पाइन क्यान्सर, नसा च्यापिने, स्पाइन भाँचिने, डी जेनेरेटिभ (उमेरका परिवर्तनहरू) स्पाइनका समस्याहरू हुन्छन्।

स्पाइनमा समस्या के कारणले आउँछ ?
दुर्घटना हुँदा मेरुदण्डको कुनै भागको हड्डीमा चोट लाग्यो भने स्पाइनमा समस्या आउँछ। गर्दन (सर्विकल स्पाइन)मा चोट लागेमा बिरामीको हातखुट्टा चल्दैन। तल्लो फेदको हड्डी भाँचिएको अवस्थामा हात चल्छ, तर खुट्टा प्यारालाइसिस हुने सम्भावना हुन्छ। मेरुदण्डको हड्डी भाँचिए पनि नसामा खासै समस्या नभएमा समस्याबाट पूरै मुक्त गर्न सकिन्छ।

स्पाइन सर्जरीका लागि के प्रविधिहरू छन् ?
मिनिमली इन्भेजिभ स्पाइन सर्जरी सिष्टम (एमआईएसएस), स्पाइन नेभिगेशन, सिटी गाइडेड इण्ट्रा अपरेटिभ नेभिगेशन र न्यूरो स्पाइन न्यूरो मनिटरिङ सिष्टमहरू छन्। यी प्रविधिहरू विकसित मुलुकमा पनि हालैमात्र भित्रिएका प्रविधि हुन्। यी प्रविधिका कारण स्पाइन सर्जरीमा धेरै नै सजिलो गरिदिएको छ। यसले गर्दा जोखीम पनि धेरै घटेको छ। केही गरी सर्जरीमा समस्या आउन लाग्यो भने मेशिनले जानकारी दिन्छ।

यी प्रविधिहरूले स्पाइनका बिरामीलाई के फाइदा पुर्‍याउँछ ?
स्पाइन सर्जरी जटील भएका कारण हामी स्पाइन सर्जनहरूले अपरेशनको कम्प्लिकेशन कसरी न्यून पार्ने भन्नेबारे पहल जहिले पनि गर्छौं। यी प्रविधिहरूले पनि सर्जरीमा हुने जोखीमलाई धेरै कम पार्छन्। यी प्रविधिका कारण बिरामीले सर्जरी गर्न अब डर मान्न नपर्ने भएको छ। अधिकांश स्पाइन समस्या औषधि र फिजियोथेरापीले नै निको पार्न पनि सकिन्छ। जटील समस्याका बिरामीको न्यून मात्रामा चिरफार गरी शल्यक्रिया गर्न सकिने प्रविधि पनि आइसकेको छ।

गरीब र न्यून वर्गका बिरामीका लागि के प्रावधान छ ?

स्पाइनको समस्या भएका बिरामीले निजी स्वास्थ्य संस्थामा गएर उपचार गराउन ठूलो धनराशी खर्च गर्नुपर्छ। न्यून आर्थिक क्षमता भएकाहरूलाई यो सम्भव पनि हुँदैन। स्पाइन इञ्जुरीको उपचारमा प्रयोग गर्नुपर्ने उपकरण र इम्प्लाण्ट्स महँगा छन्। स्पाइन उपचारपछि आवश्यक पुनःस्थापना (रिह्याविलिटेशन) सेवा पनि महँगो छ।

गरीब र सीमान्तकृत वर्गका लागि नेपाल सरकार र अस्पताल प्रशासनले धेरै कम मूल्य वा निःशुल्क सेवा दिने प्रावधान पनि छ। राज्यले स्पाइन इञ्जुरीका बिरामीलाई १ लाख रुपैयाँ सहुलियत दिन शुरू गरेको छ।

स्पाइन सर्जरीलाई अझ सजिलो र सहज बनाउन के योजना छ ?

नेपालमा एउटा पूर्ण सेवा सुविधायुक्त स्पाइन सेण्टर खोल्ने योजना छ। यो सेण्टर बिरामीको उपचारसँगसँगै स्पाइन सर्जरीको विषय पढाउने एक अब्बल संस्था पनि हो। दक्षिण एशियामा हामीलाई स्पाइन सर्जरीमा राम्रो काम गर्ने संस्था भनेर चिनाउने योजना रहेको छ।

स्पाइन इञ्जुरी भए के गर्नुपर्छ ?

स्पाइन इञ्जुरी (ढाड भाँचिएको) बिरामीले तुरुन्त अस्पतालमा गएर उपचार गर्नुपर्छ। नसा च्यापिने, ढाड दुख्नेजस्ता समस्या भएमा विनाअप्रेशन पनि उपचार गर्न सकिन्छ। यदि बच्चाहरूमा ढाड बाङ्गिएको सङ्केत देखियो भने स्पाइन सर्जनकोमा तुरुन्त लानुपर्छ। किनभने सानो उमेरमा उपचार गर्दा कम जोखीम हुन्छ। हामीले धूम्रपान नगर्ने, व्यायाम गर्ने र पोषणयुक्त खाना नियमित खाने गऱ्यौं भने स्पाइनमा समस्या आउने सम्भावना न्यून हुन्छ।

ढाड दुख्नबाट कसरी बच्न सकिन्छ त ?

लामो समयसम्म कुर्सीमा नबस्ने, निहुरेर धेरै काम नगर्ने, लुगा टेबलमाथि राखेर धोयौं भने ढाड दुख्नबाट बच्न सकिन्छ। यसैगरी सुत्ने ओछ्यान धेरै साह्रो हुनुहुँदैन। टिभी हेर्दा र पढ्दा पल्टिने गर्नु हुँदैन। ❑

पित्तथैलीको पत्थरी

ग्याष्ट्रिक भयो र पेट दुख्यो भनेर अस्पताल आउनेमध्ये २५ प्रतिशतलाई पित्तथैलीमा पत्थरी भएको पाइएको डा. सुजितकान्त मैनाली बताउँछन् । चीनको सिनस्याङ विश्वविद्यालयबाट एमबीबीएस र याञ्चे विश्वविद्यालयबाट जनरल सर्जरीमा एमएस गरेका डा. मैनाली मध्यपुर अस्पतालमा कार्यरत छन् ।

ग्याष्ट्रिककै जस्तो पेट दुख्ने भएकाले धेरैलाई पित्तथैलीमा पत्थरी भएकोबारे थाहा नहुने उनको भनाइ छ। उनका अनुसार विश्वको कुल जनसङ्ख्याको करीब १० प्रतिशत मानिसको पित्तथैलीमा पत्थरी देखिन्छ। नेपालमा यसको यकिन तथ्याङ्क नभए पनि कुल जनसङ्ख्याको ५ देखि १० प्रतिशतमा पित्तथैलीको पत्थरी भएको अनुमान छ। मध्यपुर अस्पतालमा मात्र दैनिक एकजनामा पित्तथैलीको पत्थरीको शल्यक्रिया भइरहेको छ ।

यो रोग हरेक उमेर समूहमा देखिए पनि ३० वर्षदेखि ४० वर्षको उमेरमा तुलनात्मक रूपमा धेरै देखिने गरेको छ। पुरुषको तुलनामा महिलामा यो रोग बढी हुने ठम्याइ डा. मैनालीको छ। प्रस्तुत छ, पित्तथैलीको पत्थरी, लक्षण, उपचारलगायत विषयमा डा. मैनालीसँग पूर्णभक्त दुवालले गरेको कुराकानीको सम्पादित अंशः

पित्तथैली के हो ?

पित्तथैली कलेजोबाट उत्पादन हुने पित्त भण्डारण हुने थलो हो। यो कलेजोसँग टाँसिएको हुन्छ। यसको मुख्य काम कलेजोमा बनेको पित्त जम्मा गर्नु र बाक्लो पार्नु हो। कलेजो र पित्तथैलीसम्म पित्त ल्याउने काम हेपाटिक नलीले गर्दछ। पित्त भनेको पाचनप्रणालीमा सहयोग पुऱ्याउने एक प्रकारको तरलपदार्थ हो। पित्तको उत्पादन कलेजोमा निरन्तर रूपमा भइरहेको हुन्छ। पित्तथैलीले सानो आन्द्रामा आएका चिल्लो पदार्थयुक्त खाना पचाउने तथा अम्लीय पदार्थ निष्क्रिय पार्ने उद्देश्यले पित्त पठाउँछ। पित्तमा लवण, कोलेष्टेरोल, राता रक्तकोष नासिएर बनेका कण पाइन्छन्, जसलाई बिलिरुबिन भनिन्छ।

पित्तथैलीको पत्थरी के हो ?

पित्तथैलीमा ढुङ्गा (स्टोन) बन्नु नै पित्तथैलीको पत्थरी हो। यसलाई कोलेटिथियासिस पनि भनिन्छ। मोटोपना बढ्दा, मधुमेह हुँदा, धैरै तौल घटाउँदा, निरन्तर व्रत बस्दा, रक्तअल्पता हुँदा, गर्भनिरोधक चक्कीको बढी सेवन गर्दा र शरीरमा कोलेष्टेरोलको मात्रा बढ्दा पित्तथैलीमा पत्थरी हुन सक्छ।

पित्तथैलीमा पत्थरी अन्य कारणले पनि हुन्छ कि ?

पछिल्ला अध्ययन तथा अनुसन्धानले यो रोग वंशाणुगत कारणले पनि हुन सक्ने देखाएको छ। पित्तथैलीको पत्थरी कुनै रोगविशेषको कारणले हुँदैन। ४० वर्ष नाघेका महिलाले गर्भनिरोधक पिल्स खाँदा हर्मोनमा गडबडी भएर पत्थर हुन सक्छ। पित्तमा कोलेस्टेरोल र बिलिरुबिन हुन्छ। कोलेस्टेरोल बढी भएपछि पित्तथैलीमा थिग्रिँदै जान्छ र पत्थर बन्न थाल्छ। यस्तै, बिलिरुबिन बढी भयो भने पनि थिग्रिँदै गएर पत्थर हुन्छ। दुवै बढेको अवस्थामा मिश्रित पत्थर हुन्छ। सुत्केरीको बेलामा बढी चिल्लो खाने र शारीरिक व्यायाम नहुने कारण यो बेलामा महिलालाई पत्थरीको सम्भावना धेरै हुन्छ। व्रत बस्दा र शरीरको तौल एकैपटक घटाउँदा बिलिरुबिन र कोलेस्टेरोल पित्तथैलीमा थिग्रिएर पत्थरी हुन सक्छ।

पित्तथैलीको पत्थरीको लक्षण के हो ?

पित्तथैलीको पत्थरीको लक्षण शुरूमा खासै देखिँदैन। ७०-८० प्रतिशतमा त यसको कुनै लक्षण नै हुँदैन। अन्य रोग परीक्षण गराउने क्रममा भिडियो एक्सरे गर्दा पत्थरी भएको देखिन्छ। यसबाहेक धेरै बिरामीमा ग्याष्ट्रिकको जस्तो लक्षण देखिन्छ। पेटको माथिल्लो भागमा दुख्छ, खाना खाइसकेपछि अप्ठ्यारो हुन्छ। थोरै खाए पनि पेट टम्म

हुन्छ। खाना खाएलगत्तै दुख्न थाल्छ। पत्थरीका कारण हुने दुखाइ दाहिने कोखा वा माथिल्लो पेटमा हुन्छ। यो दुखाइ कहिलेकाहीँ दाहिने पाखुरा वा ढाडतिर पनि सर्न सक्छ।

चिल्लो खाएपछि बढी अप्ठ्यारो महसूस हुन्छ। यसबाहेक कतिपयलाई पित्तथैली पाक्ने र सुन्निने समस्याले अत्यधिक दुख्छ। कहिलेकाहीँ आन्द्रामा प्रचुर मात्रामा रहने इकोलाई, क्लेबसिल्ला, इण्टेरोब्याक्टर, ब्याक्टेरोइड्सको सङ्क्रमणले समस्या झन् जटिल बनाउँछ। पित्तथैलीको पत्थरीको समस्या धेरै वर्षसम्म लक्षणरहित हुन्छ, जुन जाँचपड्तालको क्रममा मात्र पत्ता लाग्दछ। पत्थरीको आकार ८ मिमीभन्दा ठूलो हुन थालेपछि भने लक्षण देखा पर्न थाल्छ।

यस्तो हुँदा माथिल्लो पेट एकनासले दुखिरहन्छ र ज्वरो आउँछ। पछि पित्तथैलीमा भएको पत्थर नलीमा गएर अड्किन्छ, जसले गर्दा जण्डिस देखा पर्न थाल्छ। यसले प्यान्क्रियाज ग्रन्थीलाई पनि असर गरी प्यान्क्रियासाइटिस गराउँछ। यसले गर्दा प्यान्क्रियाज ग्रन्थी पाकेर ज्यान जाने खतरा हुन्छ।

पित्तथैलीको पत्थरीको समस्याले माथिल्लो पेटको दायाँपट्टि (कलेजो रहने ठाउँमा) धेरै पीडा हुन्छ। यस्तो पीडा आधा घण्टादेखि केही घण्टासम्म बढ्दै जान्छ। यस्तो पीडा दायाँ कुमतिर सर्न पनि सक्दछ। चिल्लो खानेकुरा खाएलगत्तै, प्रायः राति वा मद्यपानपछि पनि दुख्छ। साथै, वाकवाकी लाग्न वा उल्टी आउन सक्छ। जाँच्ने क्रममा पित्तथैलीको समस्या भएका व्यक्तिको माथिल्लो पेटको दायाँपट्टि हल्का दबाब दिएर लामो सास तान्न लगाउने हो भने एक्कासि पीडा बढेर बिरामीले बीचैमा सास रोक्दछ।

पित्तथैलीमा पत्थरी भएको कसरी थाहा पाउने त ?

पित्तथैलीमा पत्थरी भएको थाहा पाउन भिडियो एक्सरे गर्नुपर्छ। भिडियो एक्सरेबाट पत्ता लागेपछि आवश्यकताअनुसार अन्य परीक्षण गर्नुपर्ने हुन्छ।

पित्तथैलीको पत्थरीको उपचार कसरी हुन्छ ?

पित्तथैलीमा पत्थर भए पनि केही असर गरेको छैन भने उपचार थालिहाल्नु पर्दैन। तर, यसले भविष्यमा खतरा ल्याउने र ज्यान नै लिन सक्ने भएमा शल्यक्रिया गरी पित्तथैली निकाल्नुपर्छ। औषधिबाट पूर्णरूपमा ठीक नहुने र पुनः बल्झिने हुनाले शल्यक्रिया गर्नु नै राम्रो हुन्छ।

शल्यक्रिया गरी पत्थर मात्र निकाल्दा हुँदैन ?

पित्तथैलीमा पत्थरी हुँदा पत्थर मात्र निकालेर समाधान हुँदैन। त्यसैले, पित्तथैली नै निकाल्नुपर्ने हुन्छ। पित्तथैली भनेको पित्त जम्मा गर्ने भाँडो मात्र हो। पित्त बनाउने काम कलेजोले गर्ने र कलेजोबाटै नली हुँदै आन्द्रामा पित्त पुग्ने भएकाले पित्तथैली फाल्दा पनि खासै फरक पर्दैन।

पित्तथैलीमा पत्थरी हुन नदिन के गर्नुपर्छ ?

पित्तथैलीको पत्थरीको रोकथाम गर्न चिल्लो कुरा कम खानुपर्छ। नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम, रेशायुक्त खानाको सेवन र प्रशस्त पानी पिउने गर्नुपर्छ। मासु, चिल्लो पदार्थ कम र सागसब्जी बढी खाने गर्नाले यो रोग लाग्नबाट धेरै हदसम्म बच्न सकिन्छ। यस्तै, लामो समय भोकै बस्नु हुँदैन। एकैचोटि धेरै खानुभन्दा धेरैपटक थोरै थोरै खानुपर्छ। जङ्क फूड, प्रशोधित खानेकुरा, फाष्ट फूड कम खानुपर्छ। हर्मोनल थेरापी (जस्तै- पिल्स खाने) गरेको छ भने विकल्प खोज्नुपर्छ। समय समयमा भिडियो स्क्रिन गर्नुपर्छ। साथै, पेट दुख्दा सहेर बस्ने वा पेनकिलर खाने गर्नुहुन्न। यस्तोमा ग्याष्ट्रिक भएको ठानेर सीधै औषधि सेवन गर्नुहुन्न। सामान्यभन्दा बढी पेट दुख्नेबित्तिकै भिडियो एक्सरे गर्दा पत्थरी भएरनभएको थाहा पाउन सकिन्छ। यसबाट उपचारमा समेत सहज हुन्छ।

उपचार नगरी यत्तिकै छाड्दा के हुन्छ ?

उपचार नगरीकन त्यत्तिकै छाड्दा बारम्बार माथिल्लो पेट दुखिरहने हुन सक्छ। कहिलेकाहीँ पित्तथैली पाक्न सक्छ। प्यान्क्रियाज ग्रन्थीलाई पनि असर गर्न सक्छ। पित्तथैलीमा पत्थरी हुँदा पित्तथैलीको क्यान्सर हुने सम्भना पनि उत्तिकै हुन्छ। त्यसैले, समयमै उपचार गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ।

पित्तथैली निकालिसकेपछि केमा ध्यान दिनुपर्छ ? मद्यपानसँग यसको के सम्बन्ध छ ?

शारीरिक व्यायाम र खानपानमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। चिल्लो, पिरो कम खानुपर्छ। मद्यपानले कलेजो बिगार्ने भएकाले यसको सेवन नगर्ने वा समुचित ढङ्गले मात्र गर्नुपर्छ। ❑